നിത്യകർമ്മം

പ്രസാധകന്മാർ:

[illegible] പുസ്തകശാല, കുന്നംകുളം

നിത്യകർമ്മം

കാലത്തു് ഉണന്നെഴന്നേററാൽ
രാത്രി അത്താഴം കഴിഞ്ഞു് കിടക്കുന്നതുവരെ
നമ്പൂതിരിമാർ ആചരിച്ചുവരുന്ന
വൈദിക വിധിപ്രകാരമുള്ള നിത്യകർമ്മങ്ങളെ
വിശദമായി പ്രതിപാദിച്ചിരിയ്ക്കുന്നു.

വ്യാഖ്യാതാ:

പണ്ഡിതരാജൻ

കാണിപ്പയ്യൂർ ശങ്കരൻ നമ്പൂതിരിപ്പാടു്

പ്രസാധകന്മാർ:

പഞ്ചാംഗം പുസ്തകശാല,

കുന്നംകുളം.

ഒമ്പതാംപതിപ്പ്: 1174-ൽ.

അച്ചടി: പഞ്ചാംഗം പ്രസ്സ്, കന്നംകുളം

വില: 25 ക.

അവതാരിക

സന്ധ്യാവന്ദനം മുതലായി ഒരു ദിവസത്തിൽ നമ്പൂതിരിമാക്കു് അനുഷ്ഠിയ്ക്കേണ്ടതായ വൈദികകർമ്മങ്ങളേയാണു് സാധാരണ "നിത്യകർമ്മം" എന്നു് പറഞ്ഞുവരുന്നതു്. നമ്പൂതിരിമാക്കു് എന്തെങ്കിലും ശ്രേയസ്സുണ്ടായിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ അതിനെല്ലാം കാരണം ഈ കർമ്മങ്ങളാകുന്നു ഇന്നത്തെ കാലസ്ഥിതിയ്ക്കു് (പരിതഃസ്ഥിതിയിൽ—ജീവിതരീതിയിൽ) അനുഷ്ഠിയ്ക്കുവാൻ അവയിൽ പലതും പ്രയാസമായിത്തീർന്നിട്ടുണ്ടാവാം. എങ്കിലും അവ പരിപാവനങ്ങളാണെന്നും, സാധിയ്ക്കുന്നേടത്തോളം അനുഷ്ഠിയ്ക്കേണ്ടതുതന്നെയാണെന്നും പറയാതെ നിവൃത്തിയില്ല. എന്നാൽ നമ്പൂതിരിമാരിൽത്തന്നെ പലരും ഗുണദോഷവിവേചനം കൂടാതെ അവയെ പാടെ ഉപേക്ഷിയ്ക്കുവാൻ തുടങ്ങിയിട്ടുണ്ടു്. അതു ഏറ്റവും വ്യസനകരമാകുന്നു.

ഇങ്ങനെ ഒരു പുസ്തകം എഴുതുവാൻ പുറപ്പെട്ടതു് നമ്പൂതിരിമാരെ ഉദ്ദേശിച്ചല്ല; എല്ലാ ജാതിക്കാക്കും മതക്കാക്കും ഉപയോഗപ്രദമാകണമെന്നു കരുതിയാകുന്നു. വെറും നിത്യകർമ്മങ്ങളുടെ അനുഷ്ഠാനക്രമങ്ങളെ മാത്രമല്ല, അവയിൽ ഓരോന്നിനെപ്പറ്റിയും പ്രത്യേകം ഓരോ വിവരണങ്ങളോടും കൂടിയിട്ടാണു് പ്രതിപാദിച്ചിരിയ്ക്കുന്നതു്. പ്രധാന കായ്ങ്ങൾക്കെല്ലാം ചിത്രങ്ങളും കൊടുത്തിട്ടുണ്ടു്. നമ്പൂതിരീതരന്മാക്കുകൂടി അവയുടെ ഗുണദോഷങ്ങളെ മനസ്സിലാക്കി അനുഷ്ഠിക്കാറാകണമെന്നുള്ളതാണു് അതിന്റെ ഉദ്ദേശം.

ബ്രാഹ്മണക്കു മാത്രമെ സന്ധ്യാവന്ദനാദി വൈദികകർമ്മങ്ങൾക്കധികാരമുള്ളു എന്നതു് ശരിയാണു്. പക്ഷെ അങ്ങനെ നോക്കുന്നപക്ഷം ഇന്നത്തെ ബ്രാഹ്മണരിൽത്ത

ന്നെ അധികം പേക്ഷം അതിന്നധികാരമുണ്ടോ എന്നു് സംശയമാകുന്നു കാരണം ജനിച്ചതു് ബ്രാഹ്മണവംശത്തിലാണെന്നല്ലാതെ യഥാർത്ഥമായ "ബ്രാഹ്മണ്യം" ഉള്ളവർ അവരിൽ എത്രയോ വിരളമാകുന്നു; ഇതരന്മാരിൽ "ബ്രാഹ്മണർ" ധാരാളമുണ്ടുതാനും. എല്ലാവരും ബ്രാഹ്മണരാവണമെന്നാണാഗ്രഹിയ്ക്കുണ്ടതു്. ബ്രാഹ്മണ്യം എന്നതു് ഒരു ഗുണമാണു്. ആ ഗുണമുള്ളവരെല്ലാം ബ്രാഹ്മണരും, ഇല്ലാത്തവർ അബ്രാഹ്മണരുമാകുന്നു. ഈ ബ്രാഹ്മണ്യം ചില വംശങ്ങളിൽ മാത്രം കല്പിയ്ക്കുകാരണം വാസ്തവത്തിൽ ബ്രാഹ്മണ്യമില്ലാത്തവരിൽ പലരേയും ബ്രാഹ്മണരായും, ബ്രാഹ്മണ്യമുള്ളവരെ അബ്രാഹ്മണരായും കരുതപ്പെടുന്നു. ഇന്നത്തെ ഈ നിലയിലുള്ള അബ്രാഹ്മണരിൽ ബ്രാഹ്മണർക്കു വേണ്ടിയാണു് പ്രധാനമായി ഈ പുസ്തകം എഴുതിയിരിയ്ക്കുന്നതു്.

ഇന്നത്തെ പോക്കുകണ്ടാൽ ഒരു തലമുറ കഴിയുമ്പോഴേയ്ക്കു് നിത്യകർമ്മം എന്നുവെച്ചാലെന്താണെന്നുകൂടി അറിയാതാകും. നമ്പൂതിരിമാരുടെ ഇടയിൽ അത്ര വേഗത്തിലാണു് ഈ അനുഷ്ഠാനങ്ങൾക്കു തേമാനം വന്നുകാണുന്നതു്. ഭാവികാലങ്ങളിൽ അവയുടെ സ്വരൂപം മനസ്സിലാക്കുവാനും, ആചരിയ്ക്കുവാൻ ആഗ്രഹമുള്ളവർക്കു് പഠിയ്ക്കുവാനും ഉപകരിയ്ക്കുമല്ലോ. അതിനാൽ ഏതു വിധത്തിലും ഈ പരിശ്രമം വിഫലമാകയില്ലെന്നു് കരുതുന്നു.

കുന്നംകുളം
2—9—27.

ഗ്രന്ഥകർത്താ,
കാണിപ്പയ്യൂർ ശങ്കരൻനമ്പൂതിരിപ്പാടു്,

ബ്രാഹ്മണലക്ഷണവും ധർമ്മവും കർമ്മവും

വിപ്രശബ്ദാർത്ഥം–വിശേഷേണ പാപാദാത്മാനം പ രഞ്ച പാതീതി–സായണാചാര്യൻ (തന്നേയും മറുള്ളവ രേയും പാപത്തിൽനിന്നു് നന്നായി രക്ഷിയ്ക്കുന്നവൻ).

ബ്രാഹ്മണലക്ഷണം:—

യോഗസ്തപോ ദമോ ദാനം സത്യം ശൌചം ദയാ ശ്രുതം,
വിദ്യാ വിജ്ഞാനമാസ്തിക്യമേതദ് ബ്രാഹ്മണലക്ഷണം.

ധ്യാനയോഗം, തപസ്സ്, ദമം (ഇന്ദ്രിയനിഗ്രഹം), ദാനം, സത്യം, ശുചിത്വം, ദയാ, വേദാഭ്യാസം, ഇതരവി ദ്യകൾ, വിശേഷജ്ഞാനം, ഈശ്വരവിശ്വാസം എന്നീ പ ത്തു് ഗുണങ്ങൾ ഉള്ളവരേ ബ്രാഹ്മണൻ എന്ന പേരു് അ ർഹിയ്ക്കുന്നുള്ളൂ.

ബ്രാഹ്മണർക്കു വിധിച്ച കർമ്മങ്ങൾ:—

അദ്ധ്യാപനം ചാദ്ധ്യയനം യജനം യാജനം തഥാ,
ദാനം പ്രതിഗ്രഹശ്ചൈവ ബ്രാഹ്മണാനാമകല്പയത്.
(മനുസ്മൃതി)

പഠിയ്ക്കൽ, പഠിപ്പിയ്ക്കൽ യാഗം ചെയ്യൽ, യാഗം ചെയ്യിയ്ക്കൽ, (സല്ക്കർമ്മങ്ങൾ ചെയ്യലും, ചെയ്യിയ്ക്കലും) ദാനം കൊടുക്കൽ ദാനം വാങ്ങൽ എന്നിവ ബ്രാഹ്മണർക്കു വിധിയ്ക്കപ്പെട്ട കർമ്മങ്ങളാകുന്നു.

കുലധർമ്മമാഹാത്മ്യം:—

ശ്രേയാൻ സ്വധർമ്മോ വിഗുണഃ പരധർമ്മാത് സ്വനുഷ്ഠി
താത്,
സ്വധർമ്മേ നിധനം ശ്രേയഃ പരധർമ്മോ ഭയാവഹഃ.
(ഭഗവത്ഗീത)

ഗ്രണം കുറഞ്ഞതാണെങ്കിലും സ്വന്തം കുലധർമ്മം അനുഷ്ഠിയ്ക്കുന്നതാണു് അന്യകർമ്മം നന്നായി അനുഷ്ഠിയ്ക്കുന്നതിനേക്കാൾ നല്ലതു്. സ്വധർമ്മാനുഷ്ഠാനത്തിൽ മരണം സംഭവിച്ചാലും നന്മ വരും. അന്യധർമ്മം അനുഷ്ഠിയ്ക്കുന്നതു് ഭയത്തിനു് കാരണമാകുന്നു. (കുലധർമ്മം നിലനിർത്തുവാൻ ശ്രമിയ്ക്കുക).

ആചാരമാഹാത്മ്യം:—

ആചാരഃ പരമോ ധർമ്മഃ ശ്രുത്യുക്ത സ്മാർത്ത ഏവ ച,
തസ്മാദസ്മിൻ സദാ യുക്തോ നിത്യം സ്യാദാത്മവാൻ
ദ്വിജഃ.

വേദോക്തവും, സ്മൃതിപ്രോക്തവുമായ കുലധർമ്മത്തെ ആചരിയ്ക്കുന്നതാകുന്നു ഏറ്റവും വലിയ ധർമ്മം. അതിനാൽ ആത്മജ്ഞാനിയായ ബ്രാഹ്മണൻ സദാ അതിൽ ഏർപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുണം.

ആചാരഃ പരമാ വിദ്യാ ആചാരഃ പരമാ ഗതിഃ,
സദാചാരവതാം പുംസാം സർവ്വത്രാപ്യഭയം ഭവേത്.
(മനുസ്മൃതി)

സദാചാരമാകുന്നു ഏറ്റവും വലിയ വിദ്യ. ആചാരമാണു് ശ്രേഷ്ഠമായ മാർഗ്ഗം. സദാചാരയുക്തന്മാരായ മനുഷ്യർക്കു് എല്ലാ ദിക്കിലും അഭയമുണ്ടാകും. (ദുരാചാരങ്ങളായ മദ്യപാനം, മാംസഭക്ഷണം മുതലായവ ഒഴിവാക്കുക).

ബ്രാഹ്മണരുടെ നിത്യാനുഷ്ഠാനങ്ങൾ:—

നിത്യം സ്നാത്വാ ശുചിഃ കുര്യാദ്ദേവർഷിപിതൃതർപ്പണം,
ദേവതാഭ്യർച്ചനം ചൈവ സന്ധ്യോപാസനമേവ ച.
(മനുസ്മൃതി)

നിത്യവും കുളിച്ചു് (രണ്ടുനേരവും) ശുചിയായിട്ടു് ദേവന്മാർക്കും, ഋഷിമാർക്കും പിതൃക്കൾക്കും തർപ്പണം ചെയ്യണം. സന്ധ്യാവന്ദനം ചെയ്യുകയും ഇഷ്ടദേവതയെ പൂജിയ്ക്കുകയും വേണം. പരദേവതോപാസനയും സന്ധ്യാവന്ദനവും ചെയ്തു ഒരു സുദിനത്തിന്നായി പ്രാർത്ഥിയ്ക്കുക.

ആദിത്യമംബികാം വിഷ്ണും ഗണനാഥം മഹേശ്വരം
പഞ്ചദേവാൻ ഭജേന്നിത്യം സർവ്വാഭീഷ്ടാർത്ഥസിദ്ധയേ.

സൂര്യൻ, ഭഗവതി, വിഷ്ണു, ഗണപതി, ശിവൻ എന്നീ അഞ്ചു ദേവന്മാരേയും എല്ലാ അഭീഷ്ടങ്ങളും സാധിയ്ക്കുവാനായിട്ടു് നിത്യവും ഭജിയ്ക്കണം. സാധിയ്ക്കുമെങ്കിൽ സമീപക്ഷേത്രത്തിൽ ദർശനം നടത്തുക. ഏതെങ്കിലും ഒരു കുറി തൊടുക. സമീപത്തു ക്ഷേത്രമില്ലാത്തവർ ഗൃഹത്തിൽ ചുരുങ്ങിയ രീതിയിൽ പൂജാമുറി ഒരുക്കാം. രണ്ടു സന്ധ്യയ്ക്കും കൃത്യസമയത്തു് വിളക്കുവെച്ചു് പ്രാർത്ഥിയ്ക്കുക.

മന്ത്രജപം, സൂക്തജപം എന്നിവ ജപിയ്ക്കുകയോ, സ്തോത്രജപം ചൊല്ലുകയോ ആകാം. സന്ധ്യാസമയത്തു് പരിശുദ്ധമായ സ്ഥലത്തു് ഒരു നിലവിളക്കു് കത്തിച്ചു് വെയ്ക്കുക.

ദീപമാഹാത്മ്യം—ദീപപ്രാർത്ഥന

ദീപോ ജ്യോതിഃ പരബ്രഹ്മ! ദീപോ ജ്യോതിർജനാർദ്ദനഃ
ദീപോ ഹരതു മേ പാപം സന്ധ്യാദീപ നമോഽസ്തു തേ.

ജ്യോതിർമ്മയമായ ദീപം പരബ്രഹ്മംതന്നെയാകുന്നു. ദീപജ്യോതി സാക്ഷാൽ മഹാവിഷ്ണുവാകുന്നു. അപ്രകാരമുള്ള ദീപം എന്റെ പാപത്തെ അപഹരിയ്ക്കട്ടെ. സന്ധ്യാദീപത്തിന്നു് നമസ്കാരം.

ശുഭം ഭവതു കല്യാണം ആയുരാരോഗ്യവർദ്ധനം
നമഃ ശത്രുവിനാശായ ദീപജ്യോതിർ നമോ നമഃ.

വിഷയവിവരം

പേജ്

1. ഉത്ഥാനവിധി 1
2. ശൌചവിധി 9
3. സ്നാനവിധി 21
4. അഘ്ര്യവിധി 28
5. മന്ത്രോച്ചാരണവിധി 29
6. സന്ധ്യാവന്ദനവിധി 31
7. സന്ധ്യാവന്ദനകാലം 39
8. കണക്കുപിടിയ്ക്കൽ 39
9. ഭസ്മധാരണവിധി 43
10. മറ്റു ദേവകാര്യങ്ങളും 45
11. നമസ്കാരവിധി 46
12. ഉപസ്ഥാനവിധി 71
13. ഭക്ഷണവിധി
(രാമചന്ദ്രാഷ്ടകം, വാസുദേവാഷ്ടകം) 74
14. മറ്റു ആചാരങ്ങളും 83

****

നിത്യകർമ്മം.

1. ഉത്ഥാനവിധി.

കാലത്തു് അഞ്ചു മണിയ്ക്കു്—സൂര്യോദയത്തിന്നു് രണ്ടു നാഴിക മുമ്പെ--ഉണർന്നു് എഴുന്നേല്ക്കുണം. വലത്തുപുറത്തേയ്ക്കു ചെരിഞ്ഞു്, "കേശവായ നമഃ" എന്നു ചൊല്ലിയുമാണു് എഴുന്നേല്ക്കേണ്ടതു്. ഈ സമയത്തിന്നു് ബ്രാഹ്മമുഹൂർത്തം എന്നു പറയുന്നു. കേവലം വൈദികകാര്യങ്ങൾക്കു മാത്രമല്ല, ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിന്നും ബ്രാഹ്മമുഹൂർത്തത്തിൽ ഉണർന്നു എഴുന്നേല്ക്കുന്നതു് അത്യാവശ്യമാകുന്നു. ബ്രാഹ്മമുഹൂർത്തത്തിൽ ഉറങ്ങുന്നതു് ആരോഗ്യത്തിന്നു് ഹാനികരമാണെന്നു് വൈദ്യശാസ്ത്രവും വിധിച്ചിട്ടുണ്ടു്.

ബ്രാഹ്മേ മുഹൂർത്തേ ഉത്തിഷ്ഠേൽ
സ്വസ്ഥോ രക്ഷാർത്ഥമായുഷഃ (അഷ്ടാംഗഹൃദയം).

സാരം:— "രോഗമില്ലാത്തവൻ ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിന്നായി ബ്രാഹ്മമുഹൂർത്തത്തിൽ ഉണർന്നു എഴുന്നേല്ക്കേണ്ടതാകുന്നു." പണ്ടു് ഈ സമയത്തു് എഴുന്നേല്ക്കാതെ കിടന്നുറങ്ങുന്നവരായിട്ടു് നമ്പൂതിരിമാരിൽ ആരുംതന്നെ ഉണ്ടായിരുന്നില്ലെന്നാണു് പറയേണ്ടതു്.

എഴുന്നേറ്റു് കിടക്കയിൽതന്നെ കിഴക്കുനോക്കിയിരുന്നു മംഗളപ്രാർത്ഥന ചെയ്യണം. ഈ മംഗളപ്രാർത്ഥനകളും ഓരോ ദേവന്മാരെപ്പറ്റി സ്തുതിക്കുന്നതായി അനവധിയുണ്ടു്. ചിലർ തങ്ങളുടെ പരദേവതമാരെപ്പറ്റി പാരമ്പര്യമായി പഠിച്ചുവരുന്ന സ്തോത്രങ്ങളും ചൊല്ലുന്നു. മഹാന്മാരായ ഋഷിമാരും മറ്റും ഓരോ സന്ദർഭത്തിൽ ഉണ്ടാക്കിയ സ്തോത്രങ്ങളെ ചൊല്ലുന്നവരും പലരുണ്ടു്. ഈ ആവശ്യത്തിന്നായി മുഖ്യമായ ചില സ്തോത്രങ്ങളെ താഴെ

ചേർക്കുന്നു. മന്ത്രം ജപിയ്ക്കുന്ന മാതിരി കേവലം പതുക്കെ ചൊല്ലുകയല്ല പാട്ടു പാടുന്ന മാതിരി ഒരു തരം രാഗത്തോടുകൂടി ഉറക്കെ ചൊല്ലുകയാണു് ചെയ്തിരുന്നതു്. സംസ്കൃതത്തിലുള്ള സ്തോത്രങ്ങൾക്കു പുറമെ ഭാഷാശ്ലോകങ്ങളും പല പാട്ടുകളും ഇതിന്നുപയോഗിച്ചിരുന്നു.

മംഗളപ്രാർത്ഥന.

1.

കൈ രണ്ടിൽപ്പുതുവെണ്ണയോടു കളഭീ–
പകപം ധരിച്ചോരു നിൻ
മെയ്യിൻ ഭംഗി പുകഴ്ത്തുമസ്സുകൃതികം–
ക്കയ്യായിരം കൈതൊഴാം;
അയ്യയ്യോ! യമദൂതർ വന്നടിയനെ–
ത്തച്ചങ്ങിഴയ്ക്കും വിധൌ
നെയ്യാറിൻകരെ നീലവണ്ണ! നിയതം
നിയ്യേ നമുക്കാശ്രയം.

2.

തുമ്പിക്കയ്യിലമന്ന പൊൻകലശവും
മറുള്ള കൈ പത്തിലും
നാരങ്ങാഗദയും കരിമ്പുധനുഷാ
ശൂലം തഥാ ചക്രവും
പിന്നെപ്പങ്കജമൊട്ടു പാശമുടനേ
നീലോൽപലം നെല്ലുമായ്
കൊമ്പും കൊണ്ടരുളും വിനായകനെനി–
ക്കേറ്റം തുണയ്ക്കേണമേ.

3.

തുച്ചം ബരത്തു പെരുമാന്മാർക്കു ചെറുപ്പമെന്ന–
ങ്ങുച്ചൈവ്വിളിച്ചുപറയുന്നിതു ലോകരെല്ലാം;
വിശ്വം ചമയ്ക്കുമുടനേയതു കാത്തഴിയ്ക്കും
വിശ്വൈകനാഥനു കളിപ്പുരയെന്നപോലെ.

4.

വന്ദേ ശംഭുമുമാപതിം സുരഗുരും
വന്ദേ ജഗത്കാരണം
വന്ദേ പന്നഗഭൂഷണം മൃഗധരം
വന്ദേ പശൂനാം പതിം
വന്ദേ സൂര്യശശാങ്കവഹ്നിനയനം
വന്ദേ മുകുന്ദപ്രിയം
വന്ദേ ഭക്തജനാശ്രയം ച വരദം
വന്ദേ ശിവം ശങ്കരം.

5.

ശാന്താകാരം ഭുജഗശയനം പദ്മനാഭം സുരേശം
വിശ്വാകാരം ഗഗനസദൃശം മേഘവർണ്ണം ശുഭാംഗം
ലക്ഷ്മീകാന്തം കമലനയനം യോഗിഭിർധ്യാനഗമ്യം
വന്ദേ വിഷ്ണും ഭവഭയഹരം സർവ്വലോകൈകനാഥം.

6.

വന്ദേ കിശോരം പാവ്വത്യാ
അങ്കസംസ്ഥം ഗജാനനം
സ്തന്യപാനരതം കല്പ-
ദ്രുമസ്യാധോ വിനായകം.

7.

ആനന്ദാസ്രുമേബ്ജനേത്രമതസീ-
മാലാമലശ്യാമളം.
കാഞ്ചീകങ്കണഹാരകുണ്ഡലതുലാ-
കോടീകിരീടാഞ്ചിതം
ആധിവ്യാധിഹരം പരം ചരണയോ-
രാപാത്തകാനാം നൃണാ-
മാസേവേ ഗുരുവായുമന്ദിരഗതം
തേജോ മനോമോഹനം.

8.

ഗംഗാ ഗീതാ ച ഗായത്ര്യപി ച തുളസികാ
ഗോപികാചന്ദനം തൽ
സാളഗ്രാമാഭിപൂജാ പരപുരുഷ, തഥൈ-
കാദശീ നാമവണ്ണാഃ
ഏതാന്യഷ്ടാപ്യയത്നാന്യയി, കലിസമയേ
തൽപ്രസാദപ്രവൃധ്യാ
ക്ഷിപ്രം മുക്തിപ്രദാനീത്യഭിദധുരൃഷയ-
സ്തേഷു മാം സജ്ജയേഥാഃ.

9.

സൂയ്യായ ശീതരുചയേ ധരണീസുതായ
സൌമ്യായ ദേവഗുരവേ ഭൃഗുനന്ദനായ
സൂയ്യാത്മജായ ഭുജഗായ ച കേതവേ ച
നിത്യം നമോ ഭഗവതേ ഗുരവേ വരായ.

10.

നാരായണായ നളിനായതലോചനായ
നാമാവശേഷിതമഹാബലിവൈഭവായ
നാനാചരാചരവിധായകജന്മദേശ-
നാഭീപുടായ പുരുഷായ നമഃ പരസ്മൈ.

11.

വിധൂയ ക്ലേശാൻ മേ കുരു ചരണയുഗ്മം ധൃതരസം
ഭവൽക്ഷേത്രപ്രാപ്തൌ, കരമപി ച തേ പൂജനവിധൌ;
ഭവന്മൂത്ത്യാലോകേ നയന, മഥ, തേ പാദതുളസീ-
പരിഷ്വാണേ ഘ്രാണം, ശ്രവണമപി തേ ചാരുചരിതേ.

12.

മിന്നുംപൊന്നിൻകിരീടം തരിവള കടകം
കാഞ്ചി പൂഞ്ചേല മാലാ
ധന്യശ്രീവത്സസൽകൌസ്തുഭമിടകലരും
ചാരുതോരന്തരാളം

ശംഖം ചക്രം ഗദാ പങ്കജമിതിവിലസും
നാലു തൃക്കൈകളോടും
സങ്കീർണ്ണശ്യാമവർണ്ണം ഹരിവപുരമലം
പുരയേന്മംഗളം വഃ.

13

കുംഭീന്ദ്രൻപോയ് ത്രികൂടാചലസരസി മുദാ
പണ്ടഗസ്ത്യസ്യ ശാപാൽ
പിൻകാലിന്മേൽ കടിച്ചു മുതല കടിവിടാ-
ഞ്ഞായിരത്താണ്ടുഴന്നാൻ;
അന്നേരം പോന്നുവന്ന മുരരിപു ഗരുഡാ-
രൂഢനായ് ധ്യാനശക്ത്യാ
നക്രം ചക്രേണ കൊന്നക്കരിവരനഥ സാ-
യുജ്യമേകീ മുകുന്ദൻ.

14

ഉണ്മാനില്ലാഞ്ഞൊരുന്നാളൊരുപിടിയവിലും
കൊണ്ടുചെന്നാൻ കുചേലൻ,
സമ്മാനിച്ചങ്ങിരുത്തി ത്രിഭുവനപെരുമാ-
ളാദരാൽ ചോറു നല്കി;
സമ്മോദം പൂണ്ടിരുന്നമ്മുരഹരനവിലും
തിന്നുപോരും ദശായാം
ബ്രഹ്മാനന്ദം കുചേലന്നനവധി ധനവും
നല്കിനാൻ നന്ദസൂനു.

15

വാണീ, നിൻകൃപ കാണിവേണമതിനാ-
യേണാങ്കബിംബാനനേ
വീണേൻ തൽപദപങ്കജത്തിലടിയൻ
വാണീ മനോഹാരിണീ

ശംഖം ചക്രം ഗദാ പങ്കജമിതിവിലസും
നാലു തൃക്കൈകളോടും
സങ്കീർണ്ണശ്യാമവർണ്ണം ഹരിവപുരമലം
പൂരയേന്മംഗളം വഃ.

13

കുംഭീന്ദ്രൻപോയ് ത്രികൂടാചലസരസി മുദാ
പണ്ടഗസ്ത്യസ്യ ശാപാൽ
പിൻകാലിന്മേൽ കടിച്ചു മുതല കടിവിടാ-
ഞ്ഞായിരത്താണ്ടുഴന്നാൻ;
അന്നേരം പോന്നുവന്നു മുരരിപു ഗരുഡാ-
രൂഢനായ് ധ്യാനശക്ത്യാ
നക്രം ചക്രേണ കൊന്നക്കരിവരനഥ സാ-
യുജ്യമേകീ മുകുന്ദൻ.

14

ഉണ്മാനില്ലാഞ്ഞൊരുന്നാളൊരുപിടിയവിലും
കൊണ്ടുചെന്നാൻ കുചേലൻ,
സമ്മാനിച്ചങ്ങിരുത്തി ത്രിഭുവനപെരുമാ-
ളാദരാൽ ചോറു നല്കി;
സമ്മോദം പൂണ്ടിരുന്നമ്മുരഹരനവിലും
തിന്നുപോരും ദശായാം
ബ്രഹ്മാനന്ദം കുചേലന്നനവധി ധനവും
നല്കിനാൻ നന്ദസൂനു.

15

വാണീ, നിൻകൃപ കാണിവേണമതിനാ-
യേണാങ്കബിംബാനനേ
വീണേൻ തൽപദപങ്കജത്തിലടിയൻ
വാണീ മനോഹാരിണീ

വാണീനിർജ്ജിതവേണുഗാനമധുരേ
വാണീഗ്രണം നല്കുവാൻ
വാണീടേണമതിന്നു നിന്നടിയിൽ ഞാൻ
വീഴുന്നു മുകാംബികേ!

16

ഏണീസമാനമിഴികൊണ്ടുടനൊന്നു നോക്കീ-
ടേണാങ്കശേഖരകുടുംബിനി സാദരം മാം
ക്ഷോണീതലേ നിഖിലജന്തുഷു ഗർഭപാത്രേ
വാണീടുവാനരുതെനിയ്ക്കു വരുത്തുലമ്മേ.

17

തെല്ലും നൽക്കനിവില്ലയാതുടനടൻ
പല്ലും കടിച്ചന്തകൻ
തല്ലിത്തല്ലിയിഴച്ചു കല്ലുകളിലീ-
ട്ടല്ലൽപ്പെടുത്തും വിധൌ
കല്യാണാശയനായ വല്ലവപുരാ-
ധീശന്റെ നല്ലോരടി-
ത്തെല്ലില്ലാതടിയത്തിനില്ല ശരണം
വല്ലായ്മ പോക്കീടുവാൻ.

18

അമ്പത്തൊന്നക്ഷരാളീകലിതതനുലതേ!
വേദമാകുന്ന ശാഖി-
ക്കൊമ്പത്തൻപോടുപൂക്കും കുസുമതതിയിലേ-
ന്തുന്ന പൂന്തേൻകുഴമ്പേ!
ചെമ്പോൽത്താർബാണഡംഭപ്രശമനസുകൃതേ-
പാത്തസൌഭാഗ്യലക്ഷ്മീ-
സമ്പത്തേ! കുമ്പിടുന്നേൻ കുഴലിണ, വലയാ-
ധീശ്വരീ വിശ്വനാഥേ!

19

തക്കത്തിൽവന്ന യമദൂതർ പിടിച്ചുകെട്ടി
വെക്കംനടത്തി നരകത്തിലിടും മശായാം
നീല്ലുട്ടെയെന്നുപറയാനൊരു ബന്ധുവില്ലേ
വൈക്കത്തമന്ന പുരശാസന! കൈതൊഴുന്നേൻ.

20

മനോജവം മാരുതതുല്യവേഗം
ജിതേന്ദ്രിയം ബുദ്ധിമതാം വരിഷ്ഠം
വാതാത്മജം വാനരയൂഥമുഖ്യം
ശ്രീരാമദൂതം ശിരസാ നമാമി.

21

കല്പായികുളമദ്ധ്യവാസിനി, ശിവേ!
വല്പായ്ക ഞാൻ വല്പതും
വല്പാതെ ചില പൊയ്കിലാത്തകൃപയാ–
ലെല്പാം പൊറുത്തെന്നെ നീ
എല്പാ ലോകവുമല്പൽ തീർത്ത പരിപാ–
ലിയ്ക്കുന്ന നിൻ ചില്പികൊ–
ണ്ടെല്പാനാളുമെനിയ്ക്കു നല്പതുവരാൻ
തെല്പൊന്നിളക്കീടണം.

22

ഏതാനും പിഴ ഞാനറിഞ്ഞുമറിയാ–
തേകണ്ടുചെയ്തീടിലും
മാതാവാകിയ നീയൊഴിഞ്ഞിതു പൊറു
പ്പാനില്ല മറാരുമേ.
കാതോളം വിലസും കടാക്ഷമിഴികൊ–
ണ്ടെന്നെ ക്ഷണം നോക്കിയാൽ
ചേതംവന്നിടുമോ നിനക്കു തിരുമാ -
ന്ധാംകുന്നിൽ മേവും ശിവേ!

23

നാരായണന്റെ സഖിയാകിയ പാണ്ഡവന്ന
പാരിച്ച ദുർമ്മദമടക്കി വരം കൊടുപ്പാൻ
കൈരാതവേഷധരനാകിയ ചന്ദ്രചൂഡൻ
കാരുണ്യമെങ്കലരുളീടുക സർവ്വകാലം.

24

പീലിക്കാർക്കുന്തൽ കെട്ടീട്ടഴകൊട നിടിലേ
നല്ല ഗോരോചനം ചേ-
ർത്തലസ്സും പൊൻചിലമ്പും വളകളുമണിയി-
ച്ചമ്മതന്നങ്കഭാഗേ
ലീലാഗോപാലവേഷത്തൊട മുരളിയുമായ്
കാലിമേയ്ക്കുന്ന കോലും
ചാലേ കണ്ണോണ്ട മന്ദസ്മിതമൊട മരുവും
പൈതലേ, കൈതൊഴുന്നേൻ.

25

കോടക്കാർവർണ്ണനോടക്കുഴലൊട കളിവി-
ട്ടോടിവന്നമ്മതന്റെ
മാടൊക്കും പോർമുലപ്പാലമിതരുചി കുടി-
ച്ചാശ്വസിയ്ക്കും ദശായാം
ഓടിക്രീഡിച്ചുവാടീടിന വദനകലാ-
നാഥഘമ്മാമൃതത്തെ-
ക്കുടക്കുടെത്തുടയ്ക്കും സുകൃതനിധിയശോ-
ദാകരം കൈതൊഴുന്നേൻ.

26

ഉദയഗിരി ചുവന്ന ഭാനുബിംബം വിളങ്ങീ
നളിനമുകുളജാലേ മന്ദഹാസം തുടങ്ങീ
പനിമതി മറവായീ ശംഖനാദം മുഴങ്ങി
ഉണരുക കണികാണ്മാനംബരേ ശംബരേശ!

27.

കരങ്ങളിൽ കമ്പു ഗദാരി പദ്മം
ധരിച്ചുവാഴും വിബുധൈകവേദ്യൻ
പെരിങ്ങരെത്തേവരെനിയ്ക്കുവേണ്ടും
വരങ്ങൾ നല്കാനിത കൈതൊഴുന്നേൻ.

മംഗളപ്രാർത്ഥന കഴിഞ്ഞാൽ,

സമുദ്രവസനേ ദേവീ!
പർവ്വതസ്തനമണ്ഡിതേ!
ഹരിപ്രിയേ! നമസ്തുഭ്യം
പാദസ്പർശം ക്ഷമസ്വ മേ.

എന്ന മന്ത്രം ചൊല്ലി ഭൂമിതൊട്ടു് തലയിൽ വെച്ചു് കിടക്കയിൽ നിന്നിറങ്ങി ശൌചാദികൾ ചെയ്യുക.

2. ശൌചവിധി.

പിന്നെ പുറത്തുപോയി മലമൂത്രവിസർജ്ജനം ചെയ്തു് ശൌചം ചെയ്യണം. മണ്ണു കൂട്ടിയാണു് ശൌചം ചെയ്യേണ്ടതെന്നു് എല്ലാ സ്മൃതികാരന്മാരും ഒന്നുപോലെ നിർബ്ബന്ധിച്ചിട്ടുണ്ടു്. മാലിന്യങ്ങളെ കളഞ്ഞു് വൃത്തിയാക്കുന്നതിനു മാത്രമല്ല, ദുർഗ്ഗന്ധങ്ങളെ നശിപ്പിയ്ക്കുന്നതിനും് പ്രത്യേകമായും മണ്ണിനു് ശക്തിയുണ്ടു്. ഈ സംഗതി നവീനശാസ്ത്രങ്ങളും സമ്മതിച്ചിട്ടുള്ളതാണു്.

മണ്ണു് വേണ്ടതുപോലെ ഉപയോഗിയ്ക്കുന്നതായാൽ, വന്ന രോഗങ്ങൾ മാറുമെന്നു മാത്രമല്ല, രോഗങ്ങൾ ബാധിയ്ക്കാതിരിയ്ക്കുന്നതിനും അതു പര്യാപ്തമാകുമെന്നാണു് ക്രൂനിസിസ്റ്റുക്കാർ പറയുന്നതു്. അവനവൻതന്നെയായാലും, മലം കൈകൊണ്ടു സ്പർശിയ്ക്കുന്നതു് ആർക്കുംതന്നെ ഇഷ്ടമല്ല; അറപ്പുണ്ടാക്കുന്നതുമാണല്ലോ. അതിനാൽ, സർവ്വോപരി ഈ ആവശ്യത്തിനെങ്കിലും ശൌചത്തിനു് മണ്ണുപയോ

ഗിയ്യുന്നതു് അത്യാവശ്യമാണെന്നും, യാതൊരു ചിലവും ബുദ്ധിമുട്ടും കൂടാതെ ആക്കും എപ്പോഴും ഉപയോഗിയ്യുവാൻ കഴിയുന്നതിനാൽ അങ്ങനെ ചെയ്യാതിരിയ്യുന്നതു് വിസ്മൃതിത്തമാണെന്നുകൂടിയും പറയേണ്ടിയിരിയ്യുന്നു.

നമ്പൂതിരിമാരാരുംതന്നെ (സവർണ്ണഹിന്ദുക്കളെ ആരും തന്നെയും) മണ്ണുകൂടാതെ ശൌചംചെയ്യുക പതിവില്ലായിരുന്നു. നമ്പൂതിരിമാർ ചെറുപ്പത്തിൽ തന്നത്താനെ ശൌചം ചെയ്യാൻ പഠിച്ചുതുടങ്ങുന്നതുതന്നെ മണ്ണുകൂട്ടിയിട്ടാകുന്നു. മാത്രമല്ല, ഇന്നു് കുളിമുറികളിൽ സോപ്പു്, പല്പുതേയ്യുന്ന ബ്രഷ് മുതലായ ശുചീകരണ സാധനങ്ങളും സാധാരണയായി ഉണ്ടായിരിയ്യുന്നതുപോലെ ഇല്ലങ്ങളിലോ അമ്പലങ്ങളിലോ ഉള്ള നമ്പൂതിരിമാർകുളിയ്യുന്ന ഏതു കുളക്കടവിൽ പോയാലും ശൌചത്തിന്നു് മണ്ണു സൂക്ഷിയ്യുവാനായി കുട്ടു്, പൊത്തു് മുതലായ ഒരു പ്രത്യേക സ്ഥലവും, അവിടെ ധാരാളം മണ്ണുമുണ്ടായിരിയ്യും. ആ മണ്ണു് ഒരു പിടി കയ്യിലെടുത്തു് വെള്ളത്തിനടുത്തുചെന്നിരുന്നു് കുറച്ചുവെള്ളം കൂട്ടി നനച്ചു് ഏകദേശം ഒരു ചെറിയ ചുണ്ടങ്ങയോളം ഇടത്തേക്കയ്യിലെടുത്തു് വലത്തെ കൈകൊണ്ടു് വെള്ളം വീഴ്ത്തി 12 പ്രാവശ്യം ശൌചം ചെയ്യണം. അതുകഴിഞ്ഞാൽ കുറച്ചു് മണ്ണുകൂട്ടിത്തന്നെ കൈകഴുകി വീണ്ടും മണ്ണെടുത്തു 12 പ്രാവശ്യം ശൌചം ചെയ്യുക. ഇങ്ങിനെ 12 പ്രാവശ്യമാണു്, മലവിസർജ്ജനം ചെയ്താൽ ശൌചം ചെയ്യേണ്ടതു് (ആകെ 144 പ്രാവശ്യം).

അതിന്നുശേഷം വലത്തു കൈകൊണ്ടു് സ്വല്പംമാത്രം മണ്ണെടുത്തു് 7 പ്രാവശ്യം മൂത്രവിസർജ്ജനശൌചം ചെയ്യുക. കൈകഴുകി വീണ്ടും മണ്ണെടുത്തു് 7 പ്രാവശ്യം ചെയ്യുക. അങ്ങനെ 7 പ്രാവശ്യം മൂത്രവിസർജ്ജനശൌചവും ചെയ്യണം (ആകെ 49) കാലത്തു മാത്രമല്ല, എപ്പോഴായാലും മ

ലമൂത്രവിസർജ്ജനം ചെയ്താൽ ഈ വിധമാണു് ശൌചം ചെയ്യേണ്ടതു്. നമ്പൂതിരിമാരിൽ എത്ര ചെറിയ കുട്ടികളായാലും മൂത്രവിസർജ്ജനം ചെയ്താൽ ശൌചം ചെയ്യിയ്ക്കാതെ ഭക്ഷണം കൊടുക്കുകയില്ല. എന്തിനധികം പറയുന്നു. പ്രസവിച്ചുകിടക്കുന്ന അന്തർജ്ജനം ആ ചെറിയ കുട്ടിയ്ക്കുകൂടി, മലമൂത്രവിസർജ്ജനം ചെയ്താൽ ശൌചം ചെയ്യിച്ച ശേഷമേ, മുല കൊടുക്കുകപോലും പതിവുള്ളൂ. മാത്രമല്ല, മലമൂത്രങ്ങൾക്കു് അശുദ്ധിയുംകൂടി നിശ്ചയിച്ചിട്ടുണ്ടു്. അതിനാൽ, കുട്ടികളുടേയോ മറേറാ മൂത്രം കിടയ്ക്കയിലോ, തുണികളിന്മേലോ പാത്രത്തിന്മേലോ സ്വല്പം തെറിച്ചു് വീണുപോയാൽ ശുദ്ധമാക്കുന്നതിന്നു് അതുകളെ വെള്ളത്തിൽ മുക്കണമെന്നും നിശ്ചയിച്ചിരിയ്ക്കുന്നു. ഈ വകശീലം കാരണം മലമൂത്രങ്ങളിലുള്ള അറപ്പും വെറുപ്പും വാസ്തവത്തിൽ മറുള്ളവരേക്കാൾ നമ്പൂതിരിമാരിൽ കൂടുതലായി കാണുന്നുണ്ടു്. മറെറാരുവിധം പറയുന്നതായാൽ അതുകളിലുള്ള ചെടിപ്പും നമ്പൂതിരിമാക്കുള്ളതുപോലെ ഇതരന്മാരിൽ കാണുന്നില്ല. ഇതുയെല്ലാം കണക്കും കൃത്യവുമില്ലെങ്കിലും മലവിസർജ്ജനശൌചത്തിനു് മണ്ണുകൂട്ടുക എന്നതും, മൂത്രവിസർജ്ജനം ചെയ്താൽ ശൌചംചെയ്യുക എന്നതും കേരളത്തിലെ സവർണ്ണഹിന്ദുക്കൾ മുഴുവൻ നിർബ്ബന്ധമായി ആചരിച്ചുവന്നിരുന്നു. പരദേശബ്രാഹ്മണരുടെ ഇടയിൽ കുട്ടികൾക്കു് അഞ്ചെട്ടുവയസ്സുകാലം ന്നതുവരെ—ഏതാണ്ടു് ഉപനയനം കഴിയുന്നതുവരെ—മൂത്രവിസർജ്ജനം ചെയ്താൽ ശൌചം ചെയ്യണമെന്ന കായ്വുത്തിൽ രക്ഷിതാക്കന്മാർക്കു് നിർബ്ബന്ധം കാണുന്നില്ല. എങ്കിലും വൈദികവിഷയമായും, ശുചീകരണസംബന്ധമായും അതിപ്രധാനമായ ഈ കായ്വുത്തിൽ എല്ലാവരും ശ്രദ്ധ വെയ്ക്കുന്നതു് അത്യാവശ്യമാകുന്നു. എന്നാൽ അങ്ങനെയെല്ലാമായിരുന്ന നമ്പൂതിരിമാരിൽത്തന്നെ ഇന്നു പല ചെറുപ്പക്കാരും മലവിസർജ്ജനശൌചത്തിനു മണ്ണുപയോ

ഗിഷ്ഠാതേയും, മൂത്രവിസർജ്ജനം ചെയ്താൽ ശൌചം ചെയ്യാതേയും ആയിട്ടുണ്ടെന്നു് വ്യസനസമേതം പറയാതെ നിവൃത്തിയില്ല.

ശൌചം കഴിഞ്ഞാൽ കൌപീനം നനച്ചു് ഉടുക്കണം. കുളിഷ്ഠുവാൻ ഭാവിഷ്ഠുമ്പോഠം മാത്രമേ ഇങ്ങിനെ നനച്ചുടേണ്ടതുള്ളുവെന്നും പ്രസ്താവിഷ്ഠുന്നു. കുടുമയുണ്ടെങ്കിൽ നനച്ചുകെട്ടുയും വേണം.

പാദപ്രക്ഷാളനം (കാൽ കഴുകൽ):—കൌപീനം ഉടുത്തശേഷം മലവിസർജ്ജനം ചെയ്തിട്ടാണെങ്കിൽ 12 പ്രാവശ്യവും, മൂത്രവിസർജ്ജനം മാത്രമേ ചെയ്തിട്ടുള്ളു എങ്കിൽ 7 പ്രാവശ്യവും ഗണ്ഡൂഷം ചെയ്യണം (കുലുക്കുഴിയണം.) പിന്നെ കാൽ കഴുകണം; കുറച്ചു മണ്ണെടുത്തു് രണ്ടു കാലടികളിന്മേലും വെച്ചു് ആദ്യം വലത്തെ കാലും പിന്നെ ഇടത്തെ കാലും മുട്ടോളം കഴുകണം. തദവസരത്തിൽ രണ്ടു കയ്യുകൊണ്ടും തേഷ്ഠുകയും വേണം.

ആചമനം:—വലത്തുകയ്യിന്റെ ചെറുവിരലും പെരുവിരലും ഒഴികെ മലർത്തിപ്പിടിച്ചു് നടുവിൽ കൊള്ളുന്ന വെള്ളം ബ്രഹ്മതീർത്ഥത്തിൽകൂടി കുടിഷ്ഠുണം.

ചിത്രം 1

പിന്നെ വലത്തുകയ്യിന്റെ പെരുവിരലും കീഴ്ഭാഗവും തട്ടിച്ചു് വലത്തെ ചെവി മുതൽ ഇടത്തെ ചെവിവരെ വിലങ്ങത്തിൽ രണ്ടു പ്രാവശ്യം മുഖം തുടഷ്ഠുക.

ചിത്രം 2

പിന്നെ ചൂണ്ടാണിവരിൽ മുതൽ പെരുവിരൽക്കൂടിയ ഭാഗം തട്ടിച്ചു് (ചിത്രം 2) പുരികം മുതൽ കിഴ്പ്പോട്ടും ഒരു പ്രാവശ്യം തുടയ്ക്കണം, ഓരോ തുടയ്ക്കലും കഴിഞ്ഞാൽ കൈ കഴുകുകയും വേണം.

ചിത്രം 3

അതിന്നശേഷം പെരുവിരലും മോതിരവിരലും കൂട്ടി (ചിത്രം 3) രണ്ടു കണ്ണുകളും—വലത്തേതു് ആദ്യം.

ചിത്രം 4

പെരുവിരലും ചൂണ്ടാണിവിരലും കൂട്ടി (ചിത്രം 4) രണ്ടു നാസാദ്വാരങ്ങളും,

ചിത്രം 5

തെറ്റുവിരലും പെരുവിരലും കൂട്ടി (ചിത്രം 5) രണ്ടു ചെവികളും,

ചിത്രം 6

ചെറുവിരലൊഴികെ ബാക്കി നാലു വിരലുകളുംകൂട്ടി (ചിത്രം 6) ഹൃദയവും,

ചിത്രം 7

അഞ്ചു വിരലുകളും കൂട്ടി (ചിത്രം 7) മൂർദ്ധാവും സ്പൃശിക്കുക. ഓരോരാ മാജ്ജനവും (തുടയ്ക്കലും), സ്പർശനവും കഴിയുമ്പോഴെല്ലാം പ്രത്യേകം പ്രത്യേകം കൈകഴുകുകയും വേണം. ഇപ്പോൾ ഒരു ആചമനമായി. ഇങ്ങനെ രണ്ടു തവണ ആചമിച്ചാൽ ഒരു കാൽ കഴുകൽ ആയി.

ഇങ്ങനെ മണ്ണുവെച്ചു് മൂന്നു പ്രാവശ്യവും മണ്ണുവെയ്ക്കാതെ ഒരു പ്രാവശ്യവുമായി നാലു തവണ കാൽ കഴുകണം. മൂത്രവിസർജ്ജനം മാത്രം ചെയ്തിട്ടാണെങ്കിൽ മണ്ണുവെച്ചതു ഒന്നു കുറയ്ക്കാം; ആകെ മൂന്നു പ്രാവശ്യം കാൽ കഴുകിയാൽ മതി. നമ്പൂതിരിമാരുടെ സ്മൃതിവിഹിതമായ ശൌചവിധി ഇങ്ങനെയാകുന്നു.

അടുത്ത കാലംവരെ എല്ലാ നമ്പൂതിരിമാരും, പ്രായം ചെന്നവരും വൈദികവൃത്തിയിൽ ജീവിയ്ക്കുന്നവരുമായ നമ്പൂതിരിമാർ ഇന്നുകൂടിയും ഏതാണ്ടൊക്കെ ഈവിധം തന്നേയാണു് ആചരിച്ചുവന്നിരുന്നതു്. വൈദികകാര്യങ്ങൾ ആരംഭിയ്ക്കുന്ന സന്ദർഭങ്ങളിലെല്ലാം നമ്പൂതിരിമാർ ഇന്നും പ്രായേണ ഈവിധം തന്നെ പാദപ്രക്ഷാളനം ചെയ്തുവരുന്നു. കൈകാലുകളും നേത്രാദി ഇന്ദ്രിയങ്ങളും മാലിന്യംബാധിയ്ക്കാതെ വൃത്തിയാക്കിവെയ്ക്കുന്നതു് ശ്രീയ്ക്കു് വിശേഷമാണെന്നു് സ്മൃതിശാസ്ത്രങ്ങളിൽ ഘോഷിയ്ക്കുന്നുണ്ടു്. വൈദ്യശാസ്ത്രങ്ങളിലും അതിനെപ്പറ്റി പ്രത്യേകം നിഷ്കർഷിയ്ക്കാതിരിയ്ക്കുന്നില്ല.

നീചരോമനഖശ്മശ്രു-
ന്നിർമ്മലാംശ്ചിരമലായനഃ (അഷ്ടാംഗഹൃദയം)

സാരം:—നഖരോമങ്ങളും അധികം വളരാതേയും, കാലുകളും നേത്രാദി ഇന്ദ്രിയങ്ങളും വൃത്തിയാക്കിയും സൂക്ഷിയ്ക്കേണ്ടതാണു്. രോഗശമനത്തിനും, ആരോഗ്യവർദ്ധനയ്ക്കും അതു് അത്യാവശ്യമാണെന്നു് പാശ്ചാത്യ വൈദ്യന്മാരും മുക്തകണ്ഠം പ്രസ്താവിയ്ക്കുന്നുണ്ടു്. ഇങ്ങനെ പൌരസ്ത്യ—പാശ്ചാത്യ വൈദ്യന്മാരും, എല്ലാ സ്മൃതികാരന്മാരും ഒന്നുപോലെ അത്യാവശ്യമായി പ്രസ്താവിച്ചിട്ടുള്ള കാര്യമാണിതു്. അതുകൊണ്ടു് ഇഹത്തിലേയ്ക്കും പരത്തിലേയ്ക്കും—ആരോഗ്യത്തിനും ദേവപ്രീതിയ്ക്കും—ഒരുപോലെ കാരണമാ

ണ്ു ശുചീകരണമെന്നു് തെളിയുന്നു. ഇന്നത്തെ കാല സ്ഥിതിയും പരിതസ്ഥിതിയും നോക്കുമ്പോൾ എല്ലാവ ക്കും എല്ലായ്പ്പോഴും ഈ വിധം ആചരിപ്പാൻ കഴിയാതെ വരുമെന്നതു് പരമാർത്ഥമാണു്. എങ്കിലും ഈ തത്ത്വം മന സ്സിലാക്കി വെയ്ക്കുകയും, മലവിസർജ്ജനശൌചത്തിന്നു് മണ്ണു് ഉപയോഗിക്കുമെന്നും മൂത്രവിസർജ്ജനം ചെയ്താൽ ശൌചം ചെയ്യുമെന്നും നിർബ്ബന്ധമാക്കുകയും, ദിവസ ത്തിൽ രണ്ടുമൂന്നുപ്രാവശ്യമെങ്കിലും കൈകാലുകളും നേ ത്രാദി ഇന്ദ്രിയങ്ങളും കഴുകിവൃത്തിയാക്കുകയും ചെയ്യുന്നതും ഏതുജാതിമതസ്ഥന്മാക്കും അത്യാവശ്യമാകുന്നു. നമ്പൂ തിരിമാർ മാത്രമല്ല, സവർണ്ണരാരുംതന്നെ മലവിസർജ്ജന ശൌചത്തിന്നു് മണ്ണുപയോഗിക്കാതിരിക്കുന്നവരും, മൂത്ര വിസർജ്ജനം ചെയ്താൽ ശൌചം ചെയ്യാതിരിക്കുന്നവരുമാ യിട്ടു് അടുത്തകാലംവരെ അധികമുണ്ടായിരുന്നില്ല; ഇന്നും നാട്ടിൻപുറങ്ങളിൽ അപൂർവ്വമാകുന്നു. ഈ സമ്പ്രദായം ക്രമ ത്തിൽ ക്ഷയിച്ചുവരികയാണു് ചെയ്യുന്നതെന്നും ശുചീകര ണവിഷയത്തിൽ ശോചനീയമായ ഒരധഃപതനമാണിതെ ന്നും വ്യസനസമേതം പ്രസ്താവിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

ഈ കാര്യത്തെപ്പററി ഒരു കഥ പറയാറുള്ളതു് ഇവി ടെ പ്രസ്താവിക്കുന്നതു് അനുചിതമാകയില്ലെന്നു് വിചാരി ക്കുന്നു. യൂറോപ്യന്മാർ ആദ്യമായി മലയാളത്തിൽ വന്ന പ്പോൾ (ഇന്ത്യയിൽ ആദ്യം വന്നിറങ്ങിയതു് മലയാളത്തി ലാണെന്നും പറഞ്ഞുവരുന്നു) ഇവിടുത്തെ സ്ഥിതിഗതികളൊന്നും അവർക്കു് നിശ്ചയമുണ്ടായിരുന്നില്ലല്ലോ. നമ്പൂതി രിമാരെ ഇതരവർഗ്ഗക്കാർ ദേവന്മാരായിത്തന്നെ ബഹുമാ നിക്കുന്നുണ്ടു്, അവർ ബുദ്ധിമാന്മാരും വിദ്വാന്മാരും മറ്റുമാ ണെന്നു് എല്ലാവരും സമ്മതിക്കുന്നതുമുണ്ടു്. ഈ രാജ്യത്തെ കീഴടക്കണമെന്നായിരുന്നവർക്കല്ലോ അവരുടെ ആഗ്രഹം. ഒരിക്കൽ കുറെ നമ്പൂതിരിമാർ വഴിയാത്ര പോകയായിരു ന്നു. ഇടക്കു് ഒരു നമ്പൂതിരി മൂത്രവിസർജ്ജനത്തിന്നിരുന്ന

പ്പോഴും ആ കൂട്ടത്തിലുള്ള എല്ലാ നമ്പൂതിരിമാരും ഒപ്പം മൂത്രവിസർജ്ജനം ചെയ്തു. മൂത്രവിസർജ്ജനത്തിനുംകൂടി അവർക്കുള്ള ഐകമത്യം കണ്ടപ്പോഴും സായ്പു് പേടിച്ചു. മലയാളരാജ്യം കീഴടക്കുവാൻ സാധ്യമല്ലെന്നനിശ്ചയിച്ചു് ആ സായ്പു് മടങ്ങിപ്പോയെന്നാണു് കഥ. ശൌചത്തിനു വെള്ളം കിട്ടിയില്ലാതെ നമ്പൂതിരിമാർ മൂത്രവിസർജ്ജനം ചെയ്തില്ല. വേനല്ക്കാലമായിരുന്നതിനാൽ വഴിയിൽ വെള്ളം അപൂവ്വമായിരുന്നു. അങ്ങിനെ പോകുമ്പോഴും വഴിയിൽ ഒരു ജലാശയം കണ്ടു. അതു തഞ്ചമാണെന്നു കരുതി എല്ലാവരും അവിടെ മൂത്രവിസർജ്ജനം ചെയ്കയും ചെയ്തു. ഇതാണു് ഇതിന്റെ രഹസ്യം. സായ്പു് എങ്ങിനെ ധരിച്ചാലും, മൂത്രവിസർജ്ജനം ചെയ്താൽ നമ്പൂതിരിമാർ ശൌചം ചെയ്യാതിരിയ്ക്കുക പതിവില്ലെന്നും, അതിന്റെ നിഷ്കൃഷ് എത്രത്തോളമുണ്ടെന്നും ഇതുകൊണ്ടുതന്നെ ഊഹിയ്ക്കാവുന്നതാണു്.

ദന്തധാവനം:—പലവിധത്തിലുള്ള ബ്രഷുകളും പേസ്റ്റുകളും പൽപ്പൊടികളും മറ്റും പ്രചാരത്തിൽ വന്നിട്ടുള്ള ഇക്കാലത്തു് പല്ലുതേപ്പിന്റെ പഴയ സമ്പ്രദായത്തെപ്പറ്റി വിസ്തരിയ്ക്കുന്നതു് നിഷ്പ്രയോജനമാണു്. നമ്പൂതിരിമാർമാത്രമല്ല; സവർണ്ണരിൽ ഒരുവിധം ഭേദപ്പെട്ടവരാരുംതന്നെ കാലത്തു് എഴുന്നേറ്റാൽ പല്ലുതേപ്പുകൂടി കഴിഞ്ഞല്ലാതെ പുറത്തിറങ്ങുകപോലും പണ്ടു് ചെയ്തിരുന്നില്ല. ഇന്നാണെങ്കിൽ ആ നമ്പൂതിരിമാരിൽതന്നെ പലരും ബഡ്കാഫി കഴിയ്ക്കാതെ കിടക്കയിൽനിന്നു് എഴുന്നേല്ക്കാതേയുമായിട്ടുണ്ടു്. ഒന്നിലധികം ദിവസംതന്നെ പല്ലു തേയ്ക്കാതെ കഴിച്ചുകൂട്ടുന്നവർ സാധാരണക്കാരുടെ ഇടയിൽ അപൂവ്വമല്ലാതായിരിയ്ക്കുന്ന സ്മൃതികാരന്മാർ ദിവസവും കാലത്തു് പല്ലുതേയ്ക്കണമെന്നു് ഐകകണ്ഠ്യേന നിർബന്ധിയ്ക്കുന്നതോ ഇരിയ്ക്കട്ടെ, ആയുർവ്വേദശാസ്ത്രമാണെങ്കിൽ കാലത്തും ഭക്ഷണത്തിനുശേഷവും പല്ലു തേയ്ക്കണമെന്നാണു് വിധിച്ചിരിയ്ക്കുന്നതു്.

അക്ന്യഗ്രോധഖദിരകരഞ്ജകകുഭാദികം.
പ്രാതർഭുക്ത്വാ ച മുദ്ഗ്രം കഷായകടുതിക്തകം
ഭക്ഷയേൽ ദന്തപവനം ദന്തമാംസാന്യബാധയൻ.
—അഷ്ടാംഗഹൃദയം.

സാരം—കാലത്തും ഭക്ഷണത്തിന്നശേഷവും പല്ലുതേ ക്കുണം. എരുക്കു്, പേരാലു്, കരിങ്ങാലി, ഉങ്ങു്, വേങ്ങ മുതലായി ചവപ്പു്: എരുവു്, കയ്പു് എന്നീ രസങ്ങളുള്ള വയുടെ ചെറിയ കോലുകൊ കൊണ്ടാണു് പല്ലു് തേയ്ക്കേണ്ടതു്.

മനുഷ്യക്കുണ്ടാകുന്ന പല രോഗങ്ങളുടേയും ഉൽപ്പത്തി സ്ഥാനം പല്ലാണെന്നും, അതിനാൽ പല്ലുകൊ ദിവസവും നല്ലവണ്ണം തേച്ചു് എപ്പോഴും വൃത്തിയാക്കി സൂക്ഷിക്കുന്ന തു് ആരോഗ്യത്തിന്നു് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണെന്നും പാ ശ്ചാത്യവൈദ്യശാസ്ത്രത്തിലെ സിദ്ധാന്തമാകുന്നു. കാല ത്തു് ഉണർന്ന സമയത്തുനോക്കിയാൽ ഏതു രസികന്റെ വായക്കും അതിയായ ദുർഗ്ഗന്ധമുണ്ടായിരിക്കും. അതിനാൽ ദിവസത്തിൽ ഒരു പ്രാവശ്യമെങ്കിലും പല്ലുതേച്ചുവൃത്തി യാക്കാതിരിക്കുന്നതും, പ്രത്യേകിച്ചു് പ്രചാരം വർദ്ധിച്ചുവ രുന്ന ബഡ്കാഫി എന്ന സമ്പ്രദായവും ഏറ്റവും നിന്ദ്യ വും, വൈദികവിഷയമായിട്ടുമാത്രമല്ല ആരോഗ്യപരമാ യിട്ടുകൂടി ആപൽക്കരവുമാണെന്നുപറയാതെ നിവൃത്തിയി ല്ല. കാലത്തു ഉണർന്ന സമയത്തു് അവനവന്റെ തന്നെ വായക്കുള്ള ദുർഗ്ഗന്ധം മനസ്സിലാക്കിയിട്ടുള്ളവർ പല്ലു തേ ക്കാതെ ഒന്നും കഴിക്കുകയില്ലെന്ന മാത്രമല്ല, അങ്ങനെ കഴി ക്കുന്നതിനെപ്പറ്റി അവക്കു് അറപ്പും വെറുപ്പും തോന്നുന്ന തുമാകുന്നു.

ചവപ്പു്, എരുവു്, കയ്പു് എന്നീ രസങ്ങൾക്കു് വായ വൃത്തിയാക്കുന്നതിന്നും, ഭക്ഷണത്തിന്റെ അവശി ഷ്ടങ്ങളും മറ്റും പല്ലുകൾക്കിടയിലിരുന്നു് ചീഞ്ഞളിഞ്ഞു

ണ്ടാകുന്ന കൃമികളെ നശിപ്പിയ്ക്കുന്നതിന്നും, മാലിന്യങ്ങളേയും ദുർന്നീരുകളേയും കളഞ്ഞു് ദുർഗ്ഗന്ധത്തെ നശിപ്പിയ്ക്കുന്നതിന്നും മറും പ്രത്യേകമായ ശക്തിയുണ്ടു്. അതിനാലാണു് ആ രസങ്ങളെക്കൊണ്ടു് പല്ലു് തേയ്ക്കണമെന്നു് അഷ്ടാംഗഹൃദയം വിധിച്ചിരിയ്ക്കുന്നതു്. സാമാന്യേന മാവിന്റെ ഇലയ്ക്കു്—പ്രത്യേകിച്ചു് പഴത്തിന്നു്—നല്ല ചവർപ്പുരസമാകുന്നു. അതു നാട്ടിൻപുറങ്ങളിൽ എവിടേയും നിഷ്പ്രയാസം കിട്ടുന്നതുമാകുന്നു. ഒന്നരണ്ടു പഴുത്ത മാവിലയെടുത്തു് കഴുകി വൃത്തിയാക്കി വായിലിട്ടു് നല്ലവണ്ണം കടിച്ചുചവച്ചാൽ പിന്നെ പല്ലുതേച്ചില്ലെങ്കിൽക്കൂടി ആ കപ്പാടെ ദുർന്നീരുകളും മ്ലേച്ഛതകളും പോയി വായ ക്ഷണത്തിൽ വൃത്തിയാവുകയും, ദുർഗ്ഗന്ധം നശിയ്ക്കുകയും ചെയ്യും, ഒന്നരണ്ടു കുരുമുളകിന്റെ മണികളും കൂടിക്കൂട്ടിയാൽ ഉത്തമമായി. കടിച്ചുചവച്ചു് വെള്ളമെല്ലാം തുപ്പിയ ശേഷം ബാക്കിയുണ്ടാകുന്ന ആ ചണ്ടികൊണ്ടുതന്നെ പല്ലു തേയ്ക്കുകയും ചെയ്യാം. ഇതു ചിലവില്ലാത്തതും, വളരെ എളുപ്പമുള്ളതും വായിലെ മാലിന്യങ്ങളെ നിശ്ശേഷം നീക്കിക്കളയുന്നതും, വൈദ്യനും വൈദികനും ഒന്നുപോലെ സമ്മതിച്ചിട്ടുള്ളതുമാകുന്നു.

"ചൂതപത്രേണ യോ നിത്യം
ദന്തധാവനമാചരേൽ
തസ്യ തിഷ്ഠതി ജിഹ്വാഗ്രേ
സുപ്രസന്നാ സരസ്വതീ."

എന്നാണു് മാവിലകൊണ്ടു് പല്ലു തേയ്ക്കുന്നതിന്റെ ഗുണത്തെപ്പറ്റിയുള്ള ആപ്തവചനം. മാവിലകൊണ്ടു് പതിവായി പല്ലുതേയ്ക്കുന്നവരുടെ നാവിന്മേൽ വാക്കിന്റേയും വിദ്യയുടേയും അധിദേവതയായ സരസ്വതി സന്തോഷത്തോടുകൂടി നൃത്തംചെയ്യുമെന്നാണു് മേല്പറഞ്ഞ വചനത്തിന്റെ സാരം.

ജിഹ്വാശോധനം:— പല്ലുതേച്ചാൽ മാത്രം പോര, വായ നല്ലവണ്ണം വൃത്തിയാക്കുന്നതിന്നു് നാവു വടിയ്ക്കുന്നതുംകൂടി അത്യാവശ്യമാകുന്നു. പണ്ടുകാലത്തു് "പല്ലുതേപ്പു" എന്നു പറയുന്നതു് നാവു വടിയ്ക്കുന്നതിനേയുംകൂടി ഉൾപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ടായിരുന്നു. ഇന്നും അതിന്റെ അർത്ഥം അങ്ങനെയുള്ളതായിക്കഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നു. സുവർണ്ണഹിന്ദുക്കളിൽ മിക്കവരും അങ്ങനെത്തന്നെ ആചരിയ്ക്കുകയും ചെയ്തുവരുന്നുണ്ടു്. എന്നാൽ ബ്രഷു്, പേസ്റ്റു് മുതലായ പരിഷ്കൃതസാധനങ്ങളെക്കൊണ്ടു് പല്ലു തേയ്ക്കുന്നവരിൽ തന്നെ ഇന്നു നാവു വടിയ്ക്കാത്തവർ പലരുമുണ്ടു്. അതു ശ്രുചീകരണത്തിന്നു പോരായ്മയാകുന്നു. നല്ല മാവില, നട്ടപൊളിച്ച ഈക്കിൽ, പനയോല മുതലായതു് ഇതിന്നു് വിശേഷമാകുന്നു. ഇവ എല്ലായിടത്തും സുലഭത്തിലും വിലകൊടുക്കാതെത്തന്നെ കിട്ടുന്നതുമാണല്ലോ.

3. സ്നാനവിധി.

മേല്പറഞ്ഞപ്രകാരം ശൌചവിധികളും വൃത്തിയായി ചെയ്തശേഷം അരയ്ക്കുമീതെ വെള്ളത്തിലിറങ്ങി,

ഗംഗേ ച യമുനേ ചൈവ
ഗോദാവരീ സരസ്വതീ
നർമ്മദേ സിന്ധു കാവേരീ
ജലേഽസ്മിൻ സന്നിധിം കുരു.

എന്നുചൊല്ലി പ്രാർത്ഥിച്ചു് വടക്കോ കിഴക്കോ നോക്കി ഒന്നു മുങ്ങുക. പിന്നെ ദേഹമെല്ലാം കൈകൊണ്ടു് നല്ലവണ്ണം തടവിത്തേച്ചു് വീണ്ടും രണ്ടുപ്രാവശ്യം മുങ്ങുക. എന്നിട്ടു് അവിടെത്തന്നെ നിന്നുകൊണ്ടു് മുൻപറഞ്ഞപ്രകാരം രണ്ടു പ്രാവശ്യം ആചമിയ്ക്കുക.

തളിച്ചുകുളി:— ആചമനം കഴിഞ്ഞതിന്നുശേഷം വലത്തുകൈ നിറയെ വെള്ളമെടുത്തു്, മന്ത്രംചൊല്ലി മന്ത്രാ

വസാനത്തിൽ തലയിൽ തളിയ്ക്കുണം. ഓരോ മന്ത്രാവസാനത്തിങ്കലുമായി മൂന്ന പ്രാവശ്യമാണു് തളിയ്ക്കേണ്ടതു്.

1. ആപോഹിഷ്ഠാമയോഭുവഃ അനഊർജ്ജേ ദധാതന മഹേരണായ ചക്ഷസേ—തളിയ്ക്കുക.
2. യോവഃ ശിവതമോരസസ്തസ്യഭാജയതേഹനഃ ഉശതീരിവ മാതരഃ—തളിയ്ക്കുക.
3. തസ്മാഅരംഗമാമവോയസ്യക്ഷയായജിനവഥ ആപോജനയഥാചനഃ—തളിയ്ക്കുക.

പിന്നെ ഗംഗേ മാംപുനീഹി എന്നും മൂന്ന പ്രാവശ്യം ചൊല്ലി ഒന്നുകൂടി മുങ്ങണം.

ഇതിന്റെ ശരിയായ ശാസ്ത്രവിധി ഇങ്ങനേയല്ല. ദേഹംതേച്ചു് രണ്ടു മുങ്ങികഴിഞ്ഞാൽ കരയ്ക്കുകയറി അവിടെ ഇരുന്നകൊണ്ടു് വിധിപ്രകാരം കാൽ കഴുകി ആചമിച്ചു് മന്ത്രംചൊല്ലി മൂന്ന തളിച്ചു് വീണ്ടും വെള്ളത്തിലിറങ്ങി മുങ്ങുകയാണു് വേണ്ടതു്. വൈദികവൃത്തിയിൽ വളരെ നിഷ്ഠയുള്ള അനുഷ്ഠാനശ്രോത്രിയന്മാർ ഇന്നും അങ്ങനെത്തന്നെ ആചരിച്ചുവരികയും ചെയ്യുന്നുണ്ടു്. ബ്രഹ്മചാരികൾ ഇപ്പോഴും ഇങ്ങനേയാണു് അനുഷ്ഠിക്കാറുള്ളതു്. ശാസ്ത്രസരണിയിൽനിന്നുള്ള ഒരു വ്യതിയാനംതന്നെയായിരിയ്ക്കുമെങ്കിലും ഇന്നു് അപൂർവ്വം ചിലർ മാത്രമല്ലാതെ അധികം പേരും വെള്ളത്തിൽ നിന്നുകൊണ്ടുതന്നെ ആചമിച്ചു് മൂന്ന തളിയ്ക്കുകയേ ചെയ്യുന്നുള്ളൂ. രണ്ടു മുങ്ങിയതിന്നശേഷം കാൽകഴുകിയിട്ടുവേണം തളിയ്ക്കുവാൻ. അപ്പോഴും നില്ക്കുന്നതു വെള്ളത്തിൽതന്നേയാകയാൽ പ്രത്യേകമായി കാൽ കഴുകുന്നതു് ആവശ്യമില്ലെന്നു് കരുതിയാണു് ആചമനം മാത്രം ചെയ്യുന്നതെന്നും അറിയുക.

ഇങ്ങനെ തളിച്ചുകുളിച്ചു് കരയ്ക്കുകയറി മുണ്ടുപിഴിഞ്ഞു് തോർത്തുക. മുങ്ങിക്കയറിയാൽ തോർത്തൽ കഴിയുന്നതുവരെ സമയമുള്ളേടത്തോളം താഴെ പറയുന്ന മന്ത്രങ്ങളും ജപിയ്ക്കേണ്ടതാകുന്നു.

തോത്തുന്നോം ജപിയ്ക്കുന്ന മന്ത്രങ്ങൾ.

1 തമദ്ഭുതം ബാലകമംബുജേക്ഷണം
ചതുർഭുജം ശംഖഗദാര്യുദായുധം
ശ്രീവത്സലക്ഷ്മം ഗളശോഭികൌസ്തുഭം
പീതാംബരം സാന്ദ്രപയോദസൌഭഗം.

2 മഹാർഹവൈഡൂര്യകിരീടകുണ്ഡല-
ത്വിഷാ പരിഷ്വക്തസഹസ്രകുന്തളം
ഉദ്ദാമകാഞ്ച്യംഗദകങ്കണാദിഭിർ-
വിരോചമാനം വസുദേവ ഐക്ഷത.

3 മല്ലാനാമശനിർന്നണാം നരവരഃ-
സ്ത്രീണാം സ്മരോ മൂർത്തിമാൻ,
ഗോപാനാം സ്വജനോ, സതാം ക്ഷിതിഭുതാം
ശാസ്താ, സ്വപിത്രോഃ ശിശുഃ;
മൃത്യുർഭോജപതേർവ്വിരാഡവിദുഷാം,
തത്ത്വം പരം യോഗിനാം,
വൃഷ്ണീനാം പരദേവതേതി വിദിതോ
രംഗം ഗതഃ സാഗ്രജഃ.

4 കൃഷ്ണോ രക്ഷതു മാം ചരാചരഗുരുഃ,
കൃഷ്ണം നമസ്യേ സദാ.
കൃഷ്ണേനൈവ സുരക്ഷിതോഽഹമസകൃത്
കൃഷ്ണായ ദത്തം മനഃ;
കൃഷ്ണാദേവ സമുദ്ഭവോ മമ, വിഭോഃ
കൃഷ്ണസ്യ ദാസോസ്മ്യഹം
കൃഷ്ണേ ഭക്തിരചഞ്ചലാസ്തു, ഭഗവൻ
ഹേ കൃഷ്ണ! തുഭ്യം നമഃ.

5* ബിഭ്രദ്വേണും ജഠരപടയോഃ,
ശൃംഗവേത്രേ ച കക്ഷേ,
വാമേ പാണൌ മസൃണകബളം,
തത്ഫലാന്യംഗുലീഷു;

---

* ഭാഗവതം 10-13-11.

തിഷ്ഠൻ മദ്ധ്യേ സപരിസുഹൃദോ
ഹാസയൻ നമ്മഭിഃ സ്വൈ–
ന്നാകേലോകേ മിഷതി ബൃഹ്ജേ
യജ്ഞഭുഗ്ബാലകേളിഃ.

6 നാരായണായ നളിനായതലോചനായ
നാമാവശേഷിതമഹാബലിവൈഭവായ
നാനാചരാചരവിധായകജന്മദേശ–
നാഭീപുടായപുരുഷായ നമഃ പരസ്മൈ.

7 സൂയ്യായ ശീതരുചയേ ധരണീസുതായ
സൌമ്യായ ദേവഗുരവേ ഭൃഗുനന്ദനായ
സൂയ്യാത്മജായ ഭുജഗായ ച കേതവേ ച
നിത്യം നമോ ഭഗവതേ ഗുരവേ വരായ.

പിന്നെ അവരവരുടെ പരദേവതയെ സംബന്ധിച്ചും മറുമുള്ള സ്തോത്രങ്ങളും, നാമങ്ങളും ചൊല്ലുന്നവരുമുണ്ടു്.

ദേഹമെല്ലാം തോത്തിക്കഴിഞ്ഞാൽ കുടുമയുണ്ടെങ്കിൽ കെട്ടുകയോ പിരിച്ചിടുകയോ ചെയ്തു് ഒന്നു കാൽ കഴുകി തോത്തുമുണ്ടു് മടക്കി ഉടുത്തു് കോണകം അഴിച്ചു് മുക്കി ത്തിരുമ്പി വീണ്ടും ഒന്നു കാൽകഴുകി കോണകം പിഴി ഞ്ഞെടുത്തു് രണ്ടു പ്രാവശ്യം കാൽകഴുകി അർഘ്യം കൊടുക്കുക.

അടുത്ത കാലംവരെ മലയാളത്തിൽ ബ്രാഹ്മണർ മാത്രമല്ല സവർണ്ണരാരുംതന്നെ ദിവസത്തിൽ ഒരിയ്ക്കലെങ്കിലും കുളിയ്ക്കാത്തവരായിട്ടുണ്ടായിരുന്നില്ല; കുളത്തിൽചെന്നു മുങ്ങിക്കുളിയ്ക്കുകയല്ലാതെ മറെറാരു സമ്പ്രദായത്തിൽ കുളിയും ഉണ്ടായിരുന്നില്ല. കുളത്തിലിറങ്ങി മുങ്ങുകയല്ലെങ്കിൽ "മേൽക്കഴുകുക" എന്നല്ലാതെ കുളി എന്ന പേരിന്നു തന്നെ അർഹതയില്ലായിരുന്നു. കുളിമുറി എന്ന ഏർപ്പാടു് മാത്രമല്ല, ആ പേർ തന്നെ മലയാളത്തിൽ പ്രചാരം വന്നിട്ടു് കുറച്ചു കാലമേ ആയുള്ളൂ.

പെയ്യാ വഴിയ്ക്ക മഴയും, മുഴകിക്കുളിപ്പാ–
നയ്യോ! തണുത്ത ജലവും കുളവും ചൂരുക്കം
കയ്യാലെ വേണമഖിലം കളഭാഷിണീ കേ–
ളിയ്യാളകൗംക്കു വിഷമം പരദേശവാസം.

എന്നാണല്ലൊ വെണ്മണി നമ്പൂതിരിപ്പാടവർകൾ അദ്ദേഹത്തിന്റെ 'പരദേശയാത്ര' എന്ന കൃതിയിൽ പറഞ്ഞിരിയ്ക്കുന്നതു്. അതിനാൽ ആ കാലത്തുപോലും കുളത്തിലല്ലാതെ കുളിയ്ക്കുന്ന സമ്പ്രദായവും, കുളിമുറിയുടെ ഏർപ്പാടും മലയാളത്തിൽ ഉണ്ടായിരുന്നില്ലെന്നു് വ്യക്തമാണല്ലൊ. നമ്പൂതിരിമാരോടും അവരോടടുത്ത മറ്റു സവർണ്ണരോടും ഈ സംഗതിയെക്കുറിച്ചു് ഇങ്ങനെ ഒരു വിവരണം ഒരു പക്ഷെ ഇപ്പോഴം അത്യാവശ്യമായിക്കഴിഞ്ഞിട്ടില്ലെങ്കിലും, മുൻ കാലങ്ങളിൽ കുളത്തിൽപോയി മുങ്ങിയാൽ മാത്രമേ കുളിയാവുകയുള്ള എന്നു പറഞ്ഞാൽ ഇന്നു് മറുപലരും വിശ്വസിച്ചില്ലെന്നു വന്നേയ്ക്കും. അതിനാലാണു് ഇതിനെപ്പറ്റി ഇത്രയും പ്രസ്താവിച്ചതു്. ശൌചത്തേയും സ്നാനത്തേയും സംബന്ധിച്ചു് ഇതുവരെ പ്രസ്താവിച്ചതെല്ലാം കുളക്കടവിൽ ചെന്നു ചെയ്യുന്ന മാതിരിയാവാനും കാരണം അക്കാലത്തു് നമ്പൂതിരിമാർ ചെയ്തിരുന്ന സമ്പ്രദായത്തെ കാണിയ്ക്കാനുംകൂടി ഉദ്ദേശിച്ചിട്ടാകുന്നു. നമ്പൂതിരിമാക്കുതന്നെ ഇനിയുള്ള കാലത്തു് എപ്പോഴും, ശൌചം മുതലായതു് കുളത്തിൽതന്നെ ചെയ്യണമെന്നു നിർബ്ബന്ധം നടക്കുന്നതല്ല. അന്യന്മാരുടെ കഥ പറയേണ്ടതുമില്ല. അതിനാൽ ഇതിൽ പറഞ്ഞപ്രകാരം—മുമ്പു് നമ്പൂതിരിമാർ നടന്നിരുന്ന പ്രകാരം—നടക്കുവാൻ ഇനി മേലിൽ അധികം ആളുകൾക്കും സാധിച്ചുവെന്നു് വരില്ല. എങ്കിലും ഇതുവരെ പറഞ്ഞതിന്റെ സാരാംശവും താഴെ പ്രസ്താവിയ്ക്കുന്നതുമായ സംഗതികളിൽ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധ വെയ്ക്കുകയും, കഴിയുന്നത്ര അനുഷ്ഠിയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിനു് എല്ലാ

വരും ശ്രമിയ്ക്കേണ്ടതാണു്. അങ്ങനെ നിഷ്കർഷിച്ചാൽ എല്ലാവർക്കുംതന്നെ അവയെ അനുഷ്ഠിയ്ക്കുവാൻ ഒരുവിധം സാധിയ്ക്കുന്നതുമാകുന്നു.

1 കാലത്തു് ഉദിയ്ക്കുന്നതിന്നുമുമ്പു് എഴുന്നേറ്റിരുന്നു് ഈശ്വരസ്മരണ ചെയ്യണമെന്നും,

2 മുഖം കഴുകി പല്ലുതേച്ചു കുളിച്ചതിന്നു ശേഷമല്ലാതെ ഒന്നും കഴിയ്ക്കുകയില്ലെന്നും,

3 മൂത്രവിസർജ്ജനം ചെയ്താൽ ശൌചം ചെയ്യണമെന്നും,

4 മലവിസർജ്ജനശൌചത്തിന്നു മണ്ണു് കൂട്ടണമെന്നും,

5 ദിവസത്തിൽ ഒരിയ്ക്കലെങ്കിലും കുളിയ്ക്കണമെന്നും,

6 ദിവസത്തിൽ ഒന്നരണ്ടു പ്രാവശ്യം കൈകാലുകളും നേത്രാദി ഇന്ദ്രിയങ്ങളും കഴുകി വൃത്തിയാക്കണമെന്നും നിശ്ചയിയ്ക്കുക.

ഇതു് താല്കാലികമായ സുഖത്തിന്നും, ശാശ്വതമായ ആരോഗ്യത്തിന്നും, ശുചിയ്ക്കും സർവ്വോപരി ഈശ്വരപ്രസാദത്തിന്നും വളരെ നല്ലതാകുന്നു.

കാലത്തു് കുളിയ്ക്കുന്നതിന്റെ ഗുണത്തെപ്പറ്റി കുറച്ചു കൂടി വിവരിയ്ക്കാതെ നിർത്തിവെയ്ക്കുവാൻ മനസ്സുവരുന്നില്ല. ബുദ്ധികൊണ്ടു് പ്രവൃത്തിയെടുക്കുന്നതിന്നു് ഏറ്റവും നല്ല സമയം കാലത്തു് 9–10 മണിവരേയാകുന്നു. അത്രയും ഏകാഗ്രതയോടുകൂടി പ്രവൃത്തിയെടുക്കാൻ നല്ല സമയം വേറെയില്ല. ഉദയത്തിന്നു് മുമ്പു് ഒന്നു കുളിയ്ക്കുകയുംകൂടി ചെയ്താൽ ആ ഗുണം ഇരട്ടിയാകും. പലർക്കും കാലത്തു് ഒരു മാന്ദ്യവും ഉത്സാഹക്കുറവും കാണുന്നുണ്ടു്. മാത്രമല്ല "ഉറക്കക്ഷീണം" എന്ന ഒരു സുഖക്കേടുതന്നെ പലരിലും കാണുന്നുണ്ടു്. ഇതിന്റെ നിവാരണത്തിന്നായി പല ഔഷധങ്ങളും പരസ്യം ചെയ്യും കാണുന്നുണ്ടല്ലൊ കാലത്തെ ഈ മാന്ദ്യതയും ക്ഷീണവും അത്രയ്ക്കു സർവ്വസാധാരണമായി

ത്തീന്നിരിയ്ക്കുന്നുവെന്നാണല്ലോ ഇതു കാണിയ്ക്കുന്നതു്. എന്നാൽ ഈ മാന്ദ്യത മാറുന്നതിന്നു യാതൊരൌഷധവും ആവശ്യമില്ല. കാലത്തു 5 മണിയ്ക്കു ഉണൎന്നു് എഴുന്നല്ലുകയും, സൂൎയ്യോദയത്തിന്നുമുമ്പു്—കഴിയുമെങ്കിൽ കുളത്തിൽ ഇറങ്ങി മുങ്ങിയിട്ടുതന്നെ—കുളിയ്ക്കുകയും ചെയ്താൽ മതി. ഈ ഉറക്കക്ഷീണക്കാരിൽ 10-ന്നു് എട്ടു വീതവും ഈ പ്രാതസ്നാനംകൊണ്ടു് സുഖം കിട്ടുന്നതാണു്; അധികം പേൎക്കും തണുത്ത വെള്ളമാണു് ഗ്രന്ഥപ്രദമെന്നും പ്രസ്താവ്യമാണു്. ഇങ്ങനെ ചെയ്താൽ യാതൊരു ക്ഷീണവും മാന്ദ്യവുമുണ്ടാകയില്ല; ബുദ്ധിയ്ക്കു് നല്ല ഉണൎവ്വും ഉത്സാഹവും ചുറുചുറുക്കുമുണ്ടാകും. ക്ഷീണമോ മാന്ദ്യമോ ഓൎമ്മത്തെറ്റോ കൂടാതെ വളരെ സമയം ഏകാഗ്രതയോടെ പ്രവൃത്തിയെടുക്കുവാനും സാധിയ്ക്കും.

ഇങ്ങനെ ഒരു സുഖക്കേടുള്ളവൎക്കുമാത്രമല്ല ബുദ്ധിയ്ക്കും നല്ല ആരോഗ്യമുള്ളവൎക്കും കാലത്തെ ഈ കുളിയും മറ്റും വളരെ നല്ലതാകുന്നു. സ്വതവേ ഉള്ളതിൽ എത്രയോ അധികം പ്രവൃത്തിസാമൎത്ഥ്യം ഈ പ്രാതസ്നാനംകൊണ്ടു് ലഭിയ്ക്കുന്നതാണു്. ബുദ്ധികൊണ്ടു് പ്രവൃത്തിയെടുക്കുന്നവർ ഒരു മാസമെങ്കിലും ഇതൊന്നു പരീക്ഷിച്ചു നോക്കേണ്ടതാണെന്നുകൂടി ഇവിടെ ശുപാൎശ ചെയ്യുന്നു. ഇഹത്തിലേയ്ക്കും പരത്തിലേയ്ക്കും, വൈദ്യനും വൈദികനും, ദൃഷ്ടത്തിനും അദൃഷ്ടത്തിനും, തനിയ്ക്കും അന്യന്മാൎക്കും ഇങ്ങനെ ഏതു വിധത്തിലും നല്ലതായ ഒരു നടപടിയാണിതെന്നും, അതിനാൽ കഴിവുള്ളേടത്തോളം എല്ലാവരും ഇതനുഷ്ഠിക്കേണ്ടതാണെന്നും, ഇതൊന്നു പരീക്ഷിച്ചതിന്നു ശേഷമല്ലാതെ ഈ ഉറക്കക്ഷീണശമനത്തിന്നായി മരുന്നു സേവിയ്ക്കാൻ പുറപ്പെടാതിരിയ്ക്കണമെന്നും ശുപാൎശ ചെയ്യുന്നു. മാത്രമല്ല, എല്ലാവരും ഈ പ്രാതസ്നാനം സ്വീകരിയ്ക്കുന്നതായാൽ ഉറക്കക്ഷീണത്തിനുള്ള മരുന്നുകളുടെ പരസ്യവും വ്യാപാരവും കുറഞ്ഞുവരുമെന്നുകൂടി പറയാവുന്നതാണു്.

4. അർഘ്യവിധി.

താഴെ കുന്തിച്ചിരുന്നു് രണ്ടു പ്രാവശ്യം കാൽ കഴുകി ആചമിച്ചു്—ആപോഹി എന്ന മന്ത്രം ചൊല്ലി മൂന്നു പ്രാവശ്യം മുഖത്തു തളിയ്ക്കുക. പിന്നെ രണ്ടു കയ്യും കൂട്ടി കൊടന്നയാക്കിപ്പിടിച്ചു് കൈ നിറയെ വെള്ളമെടുത്തു് എഴുന്നേറ്റു് കിഴക്കോട്ടുതിരിഞ്ഞുനിന്നു് ശ്രദ്ധാഭക്തികളോടുകൂടി ഇനി പറയാൻ പോകുന്ന മന്ത്രോച്ചാരണവിധി പ്രകാരം ഗായത്രിജപിച്ചു് മൂന്നുപ്രാവശ്യം അർഘ്യം കൊടുക്കുക. ഗായത്രി—ഓം ഭൂർഭുവസ്സുവഃ തത്സവിതുർവ്വരേണ്യം. ഭർഗ്ഗോദേവസ്യധീമഹി. ധിയോയോനഃ പ്രചോദയാൽ. ഇങ്ങനെ മൂന്നു പ്രാവശ്യം അർഘ്യം കഴിഞ്ഞാൽ വലത്തു കയ്യിൽ മാത്രം വെള്ളം എടുത്തു് വലത്തു കയ്യിന്റെ ഇടത്തേഭാഗം ഇടത്തുകയ്യിൽ വെച്ചു് കുറെശ്ശെയായി വെള്ളം ചോർത്തിക്കൊണ്ടു വലത്തോട്ടു് ഒന്നു തിരിഞ്ഞു് താഴെ ഇരുന്നു തപ്പിയ്ക്കുണം.

തപ്പണം:—കൊടന്നയിൽ നിറയെ വെള്ളമെടുത്തു് ദേവാംസ്തർപ്പയാമി എന്ന മന്ത്രം ചൊല്ലി കൊടന്നയുടെ ഭാഗം കുറച്ചൊന്നകത്തി വെള്ളം കീഴ്പ്പോട്ടു ദേവതീർത്ഥത്തിൽക്കൂടി ചോക്കുക. ഇങ്ങനെ മൂന്നു പ്രാവശ്യവും, പിന്നെ—ദേവഗണാംസ്തർപ്പയാമി എന്ന മന്ത്രംകൊണ്ടു് മൂന്നു പ്രാവശ്യവും തപ്പിയ്ക്കുണം. പിന്നെ പൂണൂൽ (യജ്ഞസൂത്രം—അതിനു മലയാളഭാഷ അങ്ങനേയാണു്) മാലപോലെ കഴുത്തിലാക്കി അതിന്റെ മറുവശം രണ്ടു കയ്യിന്റെയും പെരുവിരലുകളിന്മേൽ കോർത്തു കൈ കൊടന്നയാക്കി പിടിച്ചു് വെള്ളമെടുത്തു്—ഋഷീംസ്തർപ്പയാമി എന്ന മന്ത്രം ചൊല്ലി കൊടന്ന നിവർത്തി കൈകളുടെ മുൻവശത്തുകൂടെ (ഋഷിതീർത്ഥത്തിൽക്കൂടെ) വെള്ളം വീഴ്ത്തുക. ഇങ്ങനെ മൂന്നു പ്രാവശ്യവും—ഋഷിഗണാം സ്തർപ്പയാമി—എന്ന മന്ത്രംകൊണ്ടു മൂന്നു പ്രാവശ്യവും തപ്പിയ്ക്കുണം. പിന്നെ പൂണൂൽ ഇടത്തിട്ടു് — പിതൃംസ്തർപ്പയാമി—എന്നും—പിതൃഗണാം

സ്സപ്പയാമി—എന്നും മന്ത്രങ്ങളും ചൊല്ലി മൂന്നു വീതം തപ്പിക്കുണം. പിതൃതപ്പണത്തിനു വലത്തുകയ്യിന്റെ പെരുവിരലകത്തി പെരുവിരലും ചൂണ്ടാണിവിരലും കൂടിയതിന്റെ മദ്ധ്യത്തിൽക്കൂടി വലത്തോട്ടാണ് വെള്ളം ചാക്കേണ്ടതു്. ഇങ്ങനെയാണു് ദേവ ഋഷി-പിതൃക്കൾക്കു് തപ്പിക്കേണ്ടതു്.

കൂളി ഉപസ്ഥാനം—ഈ തപ്പണത്തിനു കൂളി ഉപസ്ഥാനം എന്നു പറയുന്നു. കാലത്തു മാത്രമല്ല കൂളിക്കുമ്പോഴെല്ലാം ഈവിധം കൂളി ഉപസ്ഥാനവും ചെയ്യേണ്ടതാകുന്നു. കൂളിക്കുമ്പോൾ മാത്രമല്ലാതെ അർഘ്യം കൊടുക്കുമ്പോഴെല്ലാം അതു ചെയ്കയും വേണ്ട കൂളി കഴിയുമ്പോൾ സന്ധ്യാവന്ദനത്തിനു കാലമായിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ അർഘ്യം കഴിഞ്ഞിട്ടു ഈ തപ്പണം ചെയ്താൽ മതി എന്നേ ഉള്ളു. കൂളിക്കാതേയാണു് സന്ധ്യാവന്ദനം ചെയ്യുന്നതെങ്കിൽ ഈ ഉപസ്ഥാനം ആവശ്യമില്ലെന്നും, ഈ തപ്പണം സന്ധ്യാവന്ദനത്തിന്റെ അംഗമല്ലെന്നും അറിയുക. തപ്പണം കഴിഞ്ഞാൽ പൂണൂൽ വലത്തിട്ടു് മുണ്ടു പിഴിഞ്ഞു് കാൽകഴുകി ആചമിച്ചു് മുണ്ടു് ഇടത്തേക്കൈത്തണ്ടമേൽ തുക്കിയിട്ടു് വിധിപ്രകാരം സന്ധ്യാവന്ദനം ചെയ്യുക.

5. മന്ത്രോച്ചാരണവിധി.

സാധാരണയായി മന്ത്രങ്ങൾക്കെല്ലാം ഓരോ ധ്യാനങ്ങളുണ്ടു്. അതുപ്രകാരമുള്ള മൂർത്തിസ്വരൂപത്തെ ഇടതടവില്ലാതെ ഏകാഗ്രതയോടുകൂടി അനന്യമതമായി ധ്യാനിച്ചുകൊണ്ടാണു് മന്ത്രം ജപിയ്ക്കേണ്ടതു്. ആ മൂർത്തിയുടെ സമീപത്തിരുന്നു് പ്രത്യക്ഷമായി കണ്ടുകൊണ്ടു് പ്രാർത്ഥിക്കുയാണെന്നർത്ഥം. ധാരാളം പരിചയമുള്ള ഒരാളെ—അഥവാ ഭായ്വയെക്കുറിച്ചായാൽ പോലും അവർ സമീപത്തില്ലാത്ത പക്ഷം അധികനേരം ധ്യാനിയ്ക്കുവാൻ സാധിയ്ക്കുന്നവർ കുറവായിരിയ്ക്കും. ഒരിയ്ക്കലും പ്രത്യക്ഷത്തിൽ കാണുവാൻ കഴിഞ്ഞിട്ടില്ലാത്ത മന്ത്രമൂർത്തികളെപ്പറ്റി പിന്നെ പറയേ

ണ്ടതില്ലല്ലോ. ഈ ധ്യാനത്തെ സഹായിയ്ക്കുന്നതിനു് വേണ്ടിയാണു് ചിത്രത്തേയോ വിഗ്രഹത്തേയോ ആ വക പ്രാർത്ഥനാമുറികളിലും മറ്റും വെയ്ക്കുന്നതു്. ഇങ്ങനെ ഏതു വിധത്തിലെങ്കിലും മനസ്സു് മറ്റു വിഷയങ്ങളിൽ ചെല്ലാതെ മൂർത്തിസ്വരൂപത്തിൽ മാത്രം പതിഞ്ഞുകൊണ്ടു് മൂർത്തിയെ മാത്രം ധ്യാനിച്ചുകൊണ്ടുള്ള മന്ത്രോച്ചാരണമാണു് ഉത്തമമായ മന്ത്രജപം.

ഇങ്ങിനെ ജപിയ്ക്കുവാൻ സാധിയ്ക്കുന്നവർ വളരെ കുറയും. അങ്ങനെ മൂർത്തിധ്യാനത്തിനു് ശക്തിയില്ലാത്തവർ ജപിയ്ക്കുന്ന മന്ത്രത്തിന്റെ ഓരോ അക്ഷരങ്ങളേയും പ്രത്യേകം ധ്യാനിയ്ക്കുക. മനസ്സുകൊണ്ടു് കാണുകയാണു് വേണ്ടതു്. സാധാരണയായി മനഃപാഠമാക്കിയിട്ടുള്ള ശ്ലോകങ്ങളും മറ്റും ചൊല്ലുമ്പോൾ അതിലെ അക്ഷരങ്ങളെ ആരും പ്രത്യേകം കാണുന്നില്ല. മറേതെങ്കിലും കാര്യങ്ങളെപ്പറ്റി മനോരാജ്യം വിചാരിച്ചുകൊണ്ടുതന്നെ ആവക ശ്ലോകങ്ങളും ചൊല്ലുവാൻ കഴിയും. അങ്ങനേയാണു് എല്ലാവരും ചൊല്ലുന്നതു്. എണ്ണൂറ്റിരുപത്തിനാലു്—പന്തീരൊമ്പതു് നൂറെട്ടു്—ഇത്യാദി ഗുണപാഠങ്ങളും ചൊല്ലുമ്പോഴും മറ്റും മനഃപാഠം വഴി ചൊല്ലുന്നുവെന്നു് മാത്രമല്ലാതെ തുകയേയോ അക്ഷരത്തേയോ ആലോചിച്ചിട്ടല്ല. അങ്ങനെ ചൊല്ലുമ്പോൾ എണ്ണൂറ്റിരുപത്തെട്ടു് എന്നാണു് നിങ്ങൾ ചൊല്ലിയതെന്നു് അത് കേട്ടുനില്ക്കുന്ന സ്നേഹിതൻ പറയുന്നതായാൽ അല്ലെന്നു് തീർത്തു പറയുവാൻ അതു ചൊല്ലിയ ആൾക്കു ധൈര്യമുണ്ടാവില്ല. കാരണം മനഃപാഠം ശരിയായിരിയ്ക്കുമെന്നും മനഃപാഠപ്രകാരമാണു് ചൊല്ലിയതെന്നും മാത്രമെ അയാൾക്കു പറയാൻ കഴിയൂ. ആ പ്രാവശ്യം എങ്ങനെയോ തെറ്റായി ചൊല്ലിപ്പോയിട്ടില്ലെന്നു് തീർത്തു പറയാൻ കഴികയില്ല. കാരണം ആ തുകയുടെ കാര്യത്തിൽ അയാൾ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധവെച്ചിട്ടില്ലെന്നതുതന്നെ വാസ്തവത്തിൽ ഇന്നു് അധികംപേരും മന്ത്രം

ജപിയ്ക്കുന്നതു് അങ്ങനെയാകുന്നു; അതു ശരിയല്ല. മനസ്സു് ഏകാഗ്രതയിൽ നിൎത്തി മന്ത്രത്തിന്റെ ഓരോ അക്ഷരത്തെയും പ്രത്യേകം കണ്ടുകൊണ്ടുതന്നെ ജപിയ്ക്കണം. ഇതു രണ്ടാംപക്ഷമാണു്. അതുപോലും ചെയ്യാതെ ഓരോ മനോരാജ്യം വിചാരിച്ചുകൊണ്ടു് മന്ത്രം ജപിയ്ക്കുന്നതു് വളരെ പോരായ്മയാണു്. അതിന്റെ ഫലം വളരെ കുറവാകുന്നു. മന്ത്രം ജപിയ്ക്കുന്നതിന്നു വിജനസ്ഥലമാണു് നല്ലതെന്നു വിധിയ്ക്കുന്നതിന്റെ കാരണം മനസ്സു പതറാതെ ഏകാഗ്രത സിദ്ധിയ്ക്കുന്നതിന്നു് എളുപ്പമുണ്ടു് എന്നതാകുന്നു. ഇന്നു വെറും മനഃപാഠം ചൊല്ലുന്ന മാതിരിയല്ലാതെ തദവസരത്തിൽ രണ്ടാംപക്ഷമായ അക്ഷരദൎശനംപോലും ചെയ്യുന്നവർ എത്രയാ ദുർല്ലഭമാണു്. അങ്ങനെയാണു് വേണ്ടതെന്നു് മനസ്സിലാക്കിയിട്ടുള്ളവർതന്നെ ഉണ്ടോ എന്നു സംശയമാകുന്നു ഇവിടെ ഈ സംഗതി ഇത്രയും വിസ്തരിച്ചതിന്റെ കാരണം അതാകുന്നു.

6. സന്ധ്യാവന്ദനവിധി.

കിഴക്കോട്ടു തിരിഞ്ഞു അനങ്ങാതെ നിവൎന്നുനിന്നു ഏറ്റവും ശ്രദ്ധയോടും ഭക്തിയോടുംകൂടി തന്റെ സ്വവിധ ശ്രേയസ്സുകൎത്തവ്യം ഏകനിദാനം ഈ സന്ധ്യാവന്ദനമാണെന്നു ദൃഢമായി വിശ്വസിച്ചുകൊണ്ടു താഴെ പറയുന്ന പ്രകാരം കഴിയുന്ന വിധത്തിൽ ഏകാഗ്രതയോടെ മൂൎത്തിയെ ധ്യാനിച്ചുകൊണ്ടു് സന്ധ്യാവന്ദനം ചെയ്യണം.

മൂൎത്തിസ്വരൂപം: കേയൂരങ്ങളും (തോൾവളകളും) മകരകുണ്ഡലങ്ങളും കിരീടം പലതരത്തിലുള്ള വിശേഷപ്പെട്ട മാല മുതലായ ആഭരണങ്ങളെക്കൊണ്ടു് അലംകൃതനായി, തങ്കവൎണ്ണംപോലെയിരിയ്ക്കുന്ന ദേഹകാന്തിയുള്ളവനായി, വലത്തേക്കയ്യിൽ സുദൎശനചക്രവും. എടത്തേതിൽ പാഞ്ചജന്യവും (ശംഖും) ധരിച്ചവനായി ആദിത്യമണ്ഡലത്തിങ്കൽ താമരപ്പൂവിൽ ഇരിയ്ക്കുന്ന അതിതേജസ്വിയായ മഹാവിഷ്ണുവിനേയാണു് ധ്യാനിയ്ക്കേണ്ടതു്.

ധ്യാനശ്ലോകം

ധ്യേയഃ സദാ സവിതൃമണ്ഡലമധ്യവർത്തീ
നാരായണഃ സരസിജാസനസന്നിവിഷ്ടഃ
കേയൂരവാൻ മകരകുണ്ഡലവാൻ കിരീടീ
ഹാരീ ഹിരണ്മയവപുർധൃതശംഖചക്രഃ.

ഛന്ദസ്സ്:—വലത്തെകയ്യിന്റെ പെരുവിരലും മോതിരവിരലും പാമ്പുവിരലും കൂട്ടി അവയുടെ തലകൊണ്ടു ശിരസ്സിൽതൊട്ട് ബ്രഹ്മപ്രജാപതി ഋഷിഃ എന്നും, മൂക്കിന്റെ താഴെ തൊട്ട്-ദൈവീഗായത്രീഛന്ദഃ എന്നും, ഹൃദയത്തിങ്കൽ തൊട്ട് പരമാത്മാ ദേവതാ എന്നും ചൊല്ലണം.

ഛന്ദസ്സ് ചൊല്ലുവാൻ പറയുന്നിടത്തെല്ലാം ആചരിയ്ക്കേണ്ടതായ മുദ്ര-ന്യാസം ഈവിധമാകുന്നു. മിയ്ക്കു മന്ത്രോപാസനകളുടേയും ആരംഭാവസാനങ്ങളിൽ ഛന്ദസ്സു ചൊല്ലുവാനുണ്ടാകും. അങ്ങനെ ഛന്ദസ്സു ചൊല്ലേണ്ടിടത്തെല്ലാം ഋഷി-ഛന്ദോദേവതകളെ ഇതുപ്രകാരം മൂന്നു സ്ഥലത്തു സ്പർശിച്ചുകൊണ്ടുവേണ്ടതാണെന്നും അറിയുക.

പിന്നെ മുൻപറഞ്ഞപ്രകാരം മൂത്തിയെ ധ്യാനിച്ചുകൊണ്ട് ഓം എന്ന പ്രണവവും 108 ഉരു ജപിയ്ക്കുക. ഏതാണ്ടു് മിനുട്ടിൽ 40 ഉരു വരത്തക്ക വേഗതയിലാണ് പ്രണവം ജപിയ്ക്കേണ്ടതു്. അങ്ങനെ പ്രണവം 108 ജപിച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ പിന്നെ "ഭശപ്രണവം" ചൊല്ലണം. ഭശപ്രണവം—കൈ രണ്ടും കൂട്ടി ഹൃദയത്തിൽ തൊഴുതുംകൊണ്ട് 1. ഓം ഭൂഃ 2. ഓം ഭുവഃ 3. ഓം സ്വഃ 4. ഓം മഹഃ 5. ഓം ജനഃ 6. ഓം തപഃ 7. ഓം സത്യം 8. ഓം തത്സവിതുർവ്വരേണ്യം ഭർഗ്ഗോദേവസ്യധീമഹി ധിയോയോനഃ പ്രചോദയാൽ 9. ഓമാപോജ്യോതിരസോമൃതം 10. ബ്രഹ്മഭൂർഭുവസ്വരോം. ഈ ഭശപ്രണവം ചൊല്ലിക്കഴി

ഞ്ഞാൽ ഗായത്രിയുടെ ഛന്ദസ്സുചൊല്ലി 108 ഗായത്രി ജപിയ്ക്കണം.

ഛന്ദസ്സു്—ഗാഥിനോവിശ്വാമിത്രഃ ഋഷിഃ, ഗായത്രീ ഛന്ദഃ, സവിതാദേവതാ, 108 ഉരു ഗായത്രി ജപിയ്ക്കുക. പിന്നെ വീണ്ടും ഗായത്രിയുടെ ഛന്ദസ്സുചൊല്ലി വീണ്ടും 108 ഉരു പ്രണവവും ജപിച്ചു് സന്ധ്യാവന്ദനം അവസാനിപ്പിയ്ക്കുക. ഇതിനു് വരമൊഴിയിൽ "സന്ധ്യ മുടിയ്ക്കുക" എന്നു പറയും. അതു് വായ്മൊഴിയിൽ "അന്ത്യടിയ്ക്കു" എന്നായിരിയ്ക്കുന്നു.

സന്ധ്യമുടിയ്ക്കുക—കൈ രണ്ടും കൂട്ടി ഹൃദയത്തിൽ തൊഴുതുകൊണ്ടു താഴെ പറയുന്ന മന്ത്രം ജപിയ്ക്കുക. മിത്രസ്യ ചർഷണീ ധൃതഃ. അവോദേവസ്യ സാനസി. ദ്യുമ്നം ചിത്രശ്രവസ്തമം. മിത്രോ ജനാൻ യാതയതി ബ്രുവാണഃ. മിത്രോദാധാരപൃഥിവീമുതദ്യാം. മിത്രഃ കൃഷ്ടീരനിമിഷാഭി ചഷ്ടേ മിത്രായ ഹവ്യം ഘൃതവജ്ജുഹോത. പ്രസമിത്ര മർതോ അസ്തുപ്രയസ്വാൻ. യസ്തആദിത്യ ശിക്ഷതി-വ്രതേ ന. ന ഹന്യതേ ന ജീയതേ ത്വോതഃ. നൈനമംഹോ അശ്നോത്യന്തിതോ ന ദൂരാൽ. ഇന്ദ്രായ നമഃ പ്രാച്യൈ ദിശേ നമഃ. തെക്കോട്ടു തിരിഞ്ഞുനിന്നു്, യമായ നമഃ ദക്ഷിണായൈ ദിശേ നമഃ. പടിഞ്ഞാട്ടു്, വരുണായ നമഃ പ്രതീച്യൈ ദിശേ നമഃ. വടക്കോട്ടു്, സോമായ നമഃ ഉദീച്യൈ ദിശേ നമഃ. കിഴക്കോട്ടു് തിരിഞ്ഞുനിന്നു് തലയ്ക്കുമീതെ, മേല്പോട്ടു തൊഴുതു്. ബ്രഹ്മണേ നമഃ ഊർദ്ധ്വായൈ ദിശേ നമഃ. ഭൂവട്ടിലേയ്ക്കു് (ഭൂമിയിലേയ്ക്കു്) തൊഴുതു്, നമഃ പൃഥിവ്യൈ നമഃ സർവ്വാഭ്യോ ദേവതാഭ്യോ ദിശേ നമഃ. *

---

* കോണുകളിലേയ്ക്കും വന്ദിയ്ക്കുന്ന പക്ഷമുണ്ടു്. അഗ്നയേ നമഃ (തെക്കുകിഴക്കേ മൂല) നിർഋതയേ നമഃ (തെക്കുപടിഞ്ഞാറെ മൂല) വായവേ നമഃ (വടക്കുപടിഞ്ഞാറെ മൂല) ഈശാനായ നമഃ (വടക്കുകിഴക്കെ മൂല).

പിന്നെ നിന്ന നിലയ്ക്കുതന്നെ വലത്തുടെ ഏഴു തിരിഞ്ഞു വലത്തുകയ്യിന്റെ മോതിരവിരലും പെരുവിരലും കൂടി വലത്തെ ചെവിതൊട്ട് നിലവും തൊട്ട് ധ്രുവാസി എന്ന മന്ത്രം ചൊല്ലുക, അങ്ങനെ തന്നെ നിന്നുകൊണ്ട് സാ ദ്ധ്യനാരായണഃ ഋഷിഃ ദേവീ ഗായത്രീഛന്ദഃ പരമാത്മാ ദേവതാ എന്ന അഷ്ടാക്ഷരമന്ത്രത്തിന്റെ ഛന്ദസ്സു ചൊല്ലി ഓം നമോ നാരായണായ എന്ന അഷ്ടാക്ഷരം എട്ടുരു ജപിച്ച് വീണ്ടും ഛന്ദസ്സ് ചൊല്ലുക, സന്ധ്യാവന്ദനം ഇങ്ങനെയാകുന്നു.

ഇതു കാലത്തെ സന്ധ്യാവന്ദനമാണ്. അഘ്ര്യം മുതൽ സന്ധ്യമുടിയ്ക്കുന്നതുവരെയുള്ള കാര്യങ്ങൾ വൈകുന്നേരത്തെ സന്ധ്യാവന്ദനത്തിനും ഇതുതന്നെയാകുന്നു. അഘ്ര്യം കൊടുക്കുവാൻ (ഊക്കുവാൻ) നിന്നിട്ടാണ്. എല്ലാം പടിഞ്ഞാട്ട തിരിഞ്ഞാണ് വേണ്ടതെന്നും, നിന്നിട്ടല്ല അവണപ്പലകമേൽ ഇരുന്നിട്ടാണ് ജപിയ്ക്കേണ്ടതെന്നും മാത്രമെ വ്യത്യാസമുള്ള. സന്ധ്യ മുടിയ്ക്കുന്നതിനു മാത്രം നിന്നിട്ട വേണമെന്നും, അതിന്റെ മന്ത്രം താഴെ പറയുന്നതാണെന്നും അറിയണം. രണ്ടാമത്തെ 108 പ്രണവം കഴിഞ്ഞാൽ എഴുന്നേറുനിന്ന് തൊഴുതുകൊണ്ട് "ഇമം മേ വരുണ ശ്രുധി ഹവമദ്യാചമൃഡയ.ത്വാമവസ്യുരാചകേ. തത്വായാമി ബ്രഹ്മണാ വന്ദമാനഃ. തദാ ശാസ്തേ യജമാനോ ഹവിർഭിഃ. അഹേളമാനോ വരുണേഹബോധി. ഉരുശംസ മാനആയുഃ പ്രമോഷീഃ വരുണായ നമഃ എന്നു തുടങ്ങി ക്രമത്താലെ എല്ലാംചെയ്ത് അഷ്ടാക്ഷരം കഴിഞ്ഞു ഛന്ദസ്സ് ചൊല്ലുക.

കൗഷീതകന്മാർക്കം

108 ഗായത്രി കഴിഞ്ഞാൽ ഇരുന്നും 108 പ്രണവം ജപിച്ചും അട്ടകം പിടിച്ചും ആനോഭദ്രം ജപിപ്പു.

ഛന്ദസ്സും — രാഹൂഗണോ ഗോതമഃ ഋഷിഃ ജഗതീച്ഛന്ദഃ വിശ്വേദേവാ ദേവതാ

ആനോഭദ്രം

1. ആനോ ഭദ്രാഃ ക്രതവോ യന്തു വിശ്വതഃ
അദബ്ധാസോ അപരീതാസ ഉദ്ഭിദഃ
ദേവാനോ യഥാസദമിദ്വൃധേ അസൻ
അപ്രായുവോ രക്ഷിതാരോ ദിവേ ദിവേ.

2. ദേവാനാം ഭദ്രാസുമതിരൃജ്വയതാം
ദേവാനാം രാതിരഭിനോ നിവർത്തതാം
ദേവാനാം സഖ്യമുപസേദിമാ വയം
ദേവാന ആയുഃ പ്രതിരന്തു ജീവസേ.

3. താൻ പൂർവ്വയാനിവിദാഹൂ മഹേ വയം
ഭഗം മിത്രമദിതിം ദക്ഷമസ്രിധം
അര്യ്യമണം വരുണം സോമമശ്വിനാ
സരസ്വതീനസ്സുഭഗാമയസ്കരൽ.

4. തന്നോവാതോമയോഭുവാതുഭേഷജം
തന്മാതാപൃഥിവീ തൽ പിതാദ്യൌഃ
തദ്ഗ്രാവാണസ്സോമസുതോ മയോഭുവഃ
തദശ്വിനാശൃണുതം ധിഷ്ണ്യായുവം.

5. തമീശാനം ജഗതസ്തസ്ഥുഷസ്പതിം
ധിയഞ്ജിന്വമവസേ ഹൂമഹേ വയം
പൂഷാനോ യഥാ വേദസാമസദ്വൃധേ
രക്ഷിതാ പായുരദബ്ധ സ്വസ്തയേ.

വിരാഡംസ്ഥാനാച്ഛ്ലന്ദഃ

6. സ്വസ്തിന ഇന്ദ്രോവൃദ്ധശ്രവാഃ
സ്വസ്തിനഃ പൂഷാ വിശ്വവേദാഃ
സ്വസ്തിനസ്താർക്ഷ്യോ അരിഷ്ടനേമിഃ
സ്വസ്തിനോ ബൃഹസ്പതിർദ്ദധാതു.

ജഗതീച്ഛ്ലന്ദഃ

7. പൃഷദശ്വാമരുതഃ പൃശ്നിമാതരഃ
ശുഭംയാവാനോ വിദഥേഷു ജഗ്മയഃ
അഗ്നിജിഹ്വാമനവസ്സൂരചക്ഷസോ
വിശ്വേനോദേവാ അവസാഗമന്നിഹ.

ത്രിഷ്ടുപ്ഛ്ലന്ദഃ

8. ഭദ്രം കർണ്ണേഭിശ്രൃണുയാമദേവാ
ഭദ്രം പശ്യേമാക്ഷഭിർയ്യജത്രാഃ
സ്ഥിരൈരംഗൈസ്തുഷ്ടുവാംസസ്തനൂഭിർ-
വ്യശേമ ദേവഹിതം യദായുഃ

9. ശതമിന്നുശരദോ അന്തിദേവാ
യത്രാനശ്ചക്രാജരസം തനൂനാം
പുത്രാസോ യത്ര പിതരോ ഭവന്തി
മാനോമദ്ധ്യാരീരിഷതായുർഗ്ഗന്തോഃ

10. അദിതിർദ്യൌരദിതിരന്തരിക്ഷം
അദിതിർമാതാ സപിതാ സപുത്രഃ
വിശ്വദേവാ അദിതിഃ പഞ്ചജനാ
അദിതിർജ്ജാതമദിതിർജ്ജനിത്വം.

മാരീചഃ കശ്യപഃ ഋഷിഃ ത്രിഷ്ടുപ്ഛ്ലന്ദഃ ജാതവേദാ അഗ്നിർദേവതാ.

11. ജാതവേദസേ സുനവാമസോമം
അരാതീയതോ നിദഹാതിവേദഃ
സനഃ പർഷദതി ദുർഗ്ഗാണിവിശ്വാ
നാവേവസിന്ധും ദുരിതാത്യഗ്നിഃ

താർക്ഷ്യാരിഷ്ടനേമിഃ ഋഷിഃ ത്രിഷ്ടുപ്പ്ഛന്ദഃ
താർക്ഷ്യാദേവതാഃ

12. ത്യമൂഷുവാജിനം ദേവജൂതം
സഹാവാനം തരുതാരം രഥാനാം
അരിഷ്ടനേമിം പൃതനാജമാശ്രും
സ്വസ്തയേ താർക്ഷ്യമിഹാഹുവേമ.

13. ഇന്ദ്രസ്യേവ രാതിമാജോഹുവാ നാഃ
സ്വസ്തയേനാവമിവാരുഹേമ
ഉർവ്വീന പൃഥ്വീ ബഹുലേ ഗഭീരേ
മാവാമേതൌ മാ പരേതൌ രിഷാമ.

14. സദ്യശ്ചിദ്യസ്രുവസാ പഞ്ചകൃഷ്ടീഃ
സൂര്യ ഇവജ്യോതിഷാപസ്തതാന
സഹസ്രസാശ്രുതസാ അസ്യരംഹിഃ
നസ്മാവരന്തേ യുവതിന്ന ശർയ്യാം.

ആനോഭദ്രം കഴിഞ്ഞാൽ എഴുന്നേറു നിന്നു തൊഴുതുചൊല്ലുക. മിത്രസ്യ ചർഷണീധൃതഃ.....മിത്രോജനാൻ യാതയതി ബ്രുവാണഃ.....ജുഹോത എന്നു വരെ. ഈ 2 ശ്ലോകം മാത്രമേ വേണ്ടൂ. പ്രസമിത്ര മത്തോ അസ്തു എന്ന ശ്ലോകം വേണ്ട. വൈകീട്ടാണെങ്കിൽ ആദ്യത്തെ 108 പ്രണവം മുതൽ ആനോഭദ്രം കഴിവോളവും ഇരുന്നിട്ടുതന്നെയാണു, തൊഴുതുചൊല്ലുവാനുള്ള മന്ത്രത്തിന്നും മാറ്റമില്ല.

N. B. ഊക്കുക (അഘ്ര്യം കൊടുക്കുക) പലവിധത്തിൽ ഉണ്ടു. ഒരു മന്ത്രത്താൽ മാത്രമായും, ഒരു ശ്ലോകിയും ഒരു മന്ത്രത്താലുമായും, മൂന്നു മന്ത്രത്താലുമായും, ഒരു ശ്ലോകിയും മൂന്നു മന്ത്രത്താലുമായും ഉള്ള സമ്പ്രദായമുണ്ടു. അവ പൂർവ്വാചാരപ്രകാരം തന്നെ ചെയ്താൽ മതി.

7. സന്ധ്യാവന്ദനകാലം.

കാലത്തു് സൂര്യോദയത്തിന്നു് 4 നാഴിക മുമ്പു് മുതൽ ക്കേ സന്ധ്യ തുടങ്ങുകയുള്ളു. അതിനാൽ അതിലും മുമ്പെ അർഘ്യം കഴിയ്ക്കുവാൻ പാടില്ല. സന്ധ്യമുടിയ്ക്കുവാൻ സൂ ര്യൻ ഉദിച്ചേ പാടുള്ളു. പക്ഷെ പ്രത്യക്ഷോദയം കഴിയ ണമെന്നില്ല. "രോമം കാണാറാവുക" എന്നാണ പറ യുക. കൈത്തണ്ടയിന്മേലെ രോമം വിളക്കുകൂടാതെ കാ ണാറായാൽ സന്ധ്യമുടിയ്ക്കുന്നു. ചിലപ്പോൾ അധികം നേ രത്തെ അർഘ്യം കഴിഞ്ഞാൽ 108 ഗായത്രി ജപിച്ചു് കഴി യുമ്പോഴേയ്ക്കു് സന്ധ്യ മുടിയ്ക്കാറായിട്ടില്ലെന്നു്—രോമം കാ ണാറായിട്ടില്ലെന്നു്—വരും. എന്നാൽ രോമം കാണാറാകു ന്നതുവരെ ഗായത്രി ജപിച്ചുകൊണ്ടിരിയ്ക്കുകയാണു് പതി വു്. ആ സമയത്തു് വേറെ യാതൊരു ദേവകാര്യവും പ തിവില്ല. പതിവായിത്തന്നെ സഹസ്രാവൃത്തി 1008 ഗാ യത്രി ജപിയ്ക്കുക—അതിന്നു അങ്ങനേയാണു് പേരു്—കു ഴിയ്ക്കുന്നവരുമുണ്ടു്. വൈകുന്നേരം അദ്ധ്യാസ്തമനസമയത്താ ണു് അർഘ്യം കൊടുക്കേണ്ടതു്. സന്ധ്യമുടിയ്ക്കുന്നതിന്നു് സമയക്രമമില്ലതാനും.

8. കണക്കുപിടിയ്ക്കൽ.

കണക്കുപിടിയ്ക്കുന്നതിന്നു് രുദ്രാക്ഷം തുളസി മുതലാ യതുകൊണ്ടുണ്ടാക്കിയ ജപമാല ഉപയോഗിയ്ക്കുന്നതിന്നു് വിരോധമില്ല. എന്നാൽ അതൊന്നും കൂടാതെ പത്തു കൈ വിരലുകൾകൊണ്ടുമാത്രം 100 വരെ നിഷ്പ്രയാസം ക ണക്കു പിടിയ്ക്കുവാൻ കഴിയുന്ന ഒരു സമ്പ്രദായം നമ്പൂതി രിമാരുടെ ഇടയിൽ നടപ്പുണ്ടു്. ഇതരരുടെ ഇടയിൽ ഇ തിന്നു തീരെ പ്രചാരം കാണുന്നില്ല. കണക്കു് എത്രയാ യി എന്നു് തെറ്റാതെ അറിയണമെങ്കിൽ അതിനായി കുറച്ചെങ്കിലും മനസ്സുവെയ്ക്കാതെ സാദ്ധ്യമല്ലല്ലോ. എന്നാൽ

ജപസമയത്തു് ശ്രദ്ധ മുഴുവൻ ഒരേ സ്ഥലത്തു്—ഉപാസനാമൂർത്തിയുടെ സ്വരൂപധ്യാനത്തിൽ — കേന്ദ്രീകരിയ്ക്കുണമെന്നും അതാണു് മുഖ്യമായ ആവശ്യമെന്നുക്കൂടിയും വ്യക്തവുമാണു്. അതിനാൽ മനോവ്യാപാരം കഴിയുന്നത്ര കുറച്ചുകൊണ്ടു് കണക്കു പിടിയ്ക്കുന്ന കായ്വും സാധിയ്ക്കുവാൻ വേണ്ടിയാണു് ജപമാല ഉപയോഗിയ്ക്കുവാൻ വിധിയ്ക്കുന്നതു്. ഈ ആവശ്യത്തിന്നു് അതു് ഏറ്റവും ഉപയോഗപ്രദവുമാണു്. എന്നാൽ ഈ കായ്വത്തിൽ ഈ ജപമാലപോലെത്തന്നെ ഉപയോഗപ്രദമായ ഒന്നാണു് കൈവിരലുകൊണ്ടു് കണക്കുപിടിയ്ക്കുന്ന മുൻപറഞ്ഞ സമ്പ്രദായം. ജപമാലയാണെങ്കിൽ വിലകൊടുത്തു് വാങ്ങണം. ചിലപ്പോം പൊട്ടിപ്പോയേയ്ക്കും, വഴിയാത്രയിൽ അതും കയ്യിൽ കൊണ്ടു നടക്കണം. വല്ലപ്പോഴും എടുക്കുവാൻ മറന്നുപോയെന്നുവന്നേയ്ക്കാം. ഇങ്ങനെ പല അസൌകര്യങ്ങളും ജപമാലയുടെ കായ്വത്തിലുമുണ്ടു്. വിരലുകൊണ്ടു് കണക്കു പിടിയ്ക്കുന്ന ഈ സമ്പ്രദായത്തിലാണെങ്കിൽ ആവക യാതൊരു വൈഷമ്യവുമില്ലാത്തതിനാൽ ഉപാസകന്മാക്കെല്ലാം ഇതു അറിഞ്ഞിരിയ്ക്കുന്നതു് വലിയ ഉപകാരപ്രദമായിരിയ്ക്കും. അതിനാൽ ആ സമ്പ്രദായത്തേയും ഇവ'ിടെ വിവരിയ്ക്കാം.

കണക്കുപിടിയ്ക്കുൽ:—വലത്തു കയ്യിന്റെ ചെറുവിരൽ മാത്രം മടക്കുകയും, ബാക്കി നാലു വിരലുകളും നിവർത്തിപ്പിടിയ്ക്കുകയും ചെയ്താൽ (ചിത്രം 10) എണ്ണം 1 എന്നാകുന്നു.

ചിത്രം 10

മോതിരവിരലും കൂടാതെ ചിത്രത്തിൽ കാണുന്ന വിധം ചെറുവിരൽ മാത്രമായി മടക്കുവാൻ ആദ്യത്തിൽ കുറച്ചു പ്രയാസം തോന്നും. ഇടത്തെ കൈകൊണ്ടു് ചെറുവിരലിന്മേൽ അമർത്തിയാൽ മാത്രമേ മോതിരവിരൽ നിവർന്നു് നില്ക്കുകയുള്ളൂ. അല്ലെങ്കിൽ മോതിരവി

എണ്ണം 1

രലും കൂടി ചെറുവിരലിനോടൊപ്പം മടങ്ങിനില്ക്കും. എങ്കിലും കുറച്ചു ദിവസം പരിചയിച്ചാൽ അതിന്നു് സാധിയ്ക്കുയും ചെയ്യും.

ഇവിടെ മടക്കിപ്പിടിയ്ക്കുന്ന വിരലുകൊണ്ടാണു് എണ്ണം കാണിയ്ക്കുന്നതെന്നു് മനസ്സിലായല്ലോ. അതിനാൽ മോതി

ചിത്രം 11 ചിത്രം 12 ചിത്രം 13

എണ്ണം 2

എണ്ണം 3

എണ്ണം 4

രവിരലുംകൂട്ടി മടക്കിയാൽ (ചിത്രം 11) എണ്ണം 2 എന്നും, ക്രമത്താലെ നടുവിരലും മടക്കിയാൽ (ചിത്രം 12) എണ്ണം 3 എന്നും, ചൂണ്ടാണിവിരലും മടക്കി പെരുവിരൽ മാത്രം നിവത്തിപ്പിടിച്ചാൽ (ചിത്രം 13) എണ്ണം 4 എന്നും,

ചിത്രം 14 ചിത്രം 15 ചിത്രം 16

എണ്ണം 5

എണ്ണം 6

എണ്ണം 7

പെരുവിരലും കൂടി അഞ്ചു വിരലുകളും മടക്കിപ്പിടിച്ചാൽ (ചിത്രം 14) എണ്ണം 5 എന്നും അത്ഥമാകുന്നു. നേരെ വിപരീതം പെരുവിരൽ മാത്രം നിവത്തി ബാക്കി നാലു വിരലുകളും മടക്കിപ്പിടിച്ചാൽ (ചിത്രം 15) എണ്ണം 6 എന്നും അത്ഥമാകുന്നു. ക്രമത്താലെ മോതിരവിരൽ നിവത്തിയാൽ

ചിത്രം 17

ചിത്രം 18

ചിത്രം 19

എണ്ണം 8 എണ്ണം 9 എണ്ണം 10

(ചിത്രം 16) എണ്ണം 7 എന്നും, നടുവിരലിന്നു് (ചിത്രം 17) എണ്ണം 8 എന്നും, ചൂണ്ടാണിവിരലുകളും നിവത്തി പെരു വിരൽ മാത്രം മടക്കിപ്പിടിച്ചാൽ (ചിത്രം 18) എണ്ണം 9 എന്നും, 5 വിരലുകളും നിവത്തിയാൽ (ചിത്രം 19) എണ്ണം 10 എന്നും അത്ഥമാകുന്നു. ഇങ്ങനെ അഞ്ചു വിരൽ കൊണ്ടുതന്നെ പത്തുവരെ നിഷ്പ്രയാസം കണക്കുപിടിയ്ക്കുവാൻ സാധിച്ചുവല്ലൊ. ഇനി വലത്തെക്കയ്യു് ഏകസ്ഥാനമാണെന്നും ഇടത്തേക്കയ്യു് ദശസ്ഥാനമാണെന്നും മാത്രം ധരിച്ചാൽ മതി. എന്നുവെച്ചാൽ ഇടത്തുക്കയ്യിന്റെ ചെറുവിരൽ മാത്രം മടക്കിയാൽ 10 എന്നും, മോതിരവിരലും കൂടി മടക്കിയാൽ 20 എന്നും, ഇങ്ങനെ അഞ്ചു വിരലുകളും മടക്കിയാൽ 50 എന്നും, അഞ്ചും നിവത്തിപ്പിടിച്ചാൽ 100 എന്നും ധരിയ്ക്കുണമെന്നു താൽപ്പയ്യം. ഇപ്പോൾ കൈകളുടെ വിരലുകൾ മടക്കുകയും നിവത്തുകയും മാത്രം ചെയ്തുകൊണ്ടു് 100 വരെ കണക്കുപിടിയ്ക്കാമെന്നു് സ്പഷ്ടമായല്ലോ. ഈ വിധം കണക്കുപിടിയ്ക്കുന്നതിന്നു് ആദ്യത്തിൽ കുറച്ചു പ്രയാസം തോന്നിയേയ്ക്കാമെങ്കിലും കുറച്ചാന്നു പരിചയിച്ചാൽ ചെയ്യാറാകുന്നതും, പിന്നീടു് കണക്കു പിടിയ്ക്കുന്നതിന്നായി യാതൊരു ശ്രദ്ധയും—മനോവ്യാപാരവും—കൂടാതെത്തന്നെ ആ ജോലി നടത്താറാകുന്നതുമാണു്. ഇതു് നമ്പൂതിരിമാരുടെ ഇടയിൽ മാത്രവും, എന്നാൽ അ

വരുടെ ഇടയിൽ സാവ്ത്രികവുമായ ഒരു സമ്പ്രദായമായി ട്ടാണു് കാണുന്നതു്. പകിട കമ്പിത്തായം മുതലായ പ ഴയ സമ്പ്രദായത്തിലുള്ള ചൂതുകളിയിൽനിന്നാണല്ലോ 'കുറച്ചു്" എന്നർത്ഥത്തിനു് "രണ്ടത്തൊന്നു്" എന്ന വാക്കു ണ്ടായതു്. അതുപോലെ അധികം സംഖ്യ ഉണ്ടാവേണ്ട തായ അഥവാ ആശിച്ചതായ അവസരത്തിൽ കുറച്ചു മാത്ര മായി കലാശിച്ചാൽ കുറച്ചൊരു പുച്ഛരസത്തോടും കൂടി പറയേണ്ട സന്ദർഭത്തിൽ ഇടത്തേക്കയ്യിലേയ്ക്കില്ല എ ന്നൊരു ഭാഷ (10 തികച്ചില്ല എന്നർത്ഥം) നമ്പൂതിരിമാരു ടെ ഇടയിൽ നടപ്പുണ്ടു്. അതും ഈ കണക്കുപിടിയ്ക്കുന്ന സ മ്പ്രദായത്തിൽനിന്നു് വന്നതാണെന്നും പ്രസ്താവിയ്ക്കുന്നു.

9. ഭസ്മധാരണവിധി.

സന്ധ്യാവന്ദനം കഴിഞ്ഞാൽ പിന്നെ ആദ്യമായി ചെയ്യേണ്ടതു് ഭസ്മധാരണം—ഭസ്മം കുറിയിടുക—അഥവാ ഭസ്മം തൊടുക—ആകുന്നു. ഭസ്മം കുറിയിടുക എന്നല്ലാതെ ആ അർത്ഥത്തിൽ ഭസ്മം തൊടുക എന്ന ഭാഷ നമ്പൂതിരിമാ രുടെ ഇടയിലില്ല. സന്ധ്യാവന്ദനം കഴിഞ്ഞാൽ കാൽ കഴുകി ആചമിച്ചു് കുറച്ചു ഭസ്മം ഇടത്തുകയ്യിൽ വെച്ചു് വടക്കോട്ടു് തിരിഞ്ഞിരുന്നു് വലത്തുകയ്യിൽ കുറച്ചുവെള്ള മെടുത്തു്—ആപോഹി—എന്ന മന്ത്രംചൊല്ലി ആദ്യം ത ന്റെ മുഖത്തും പിന്നെ ഇടത്തുകയ്യിലെ ഭസ്മത്തിലും തളി യ്ക്കുക. അങ്ങിനെ മൂന്നു പ്രാവശ്യം കഴിഞ്ഞാൽ ഭസ്മത്തിൽ

N. B. ജനിച്ച പുലയോ, മരിച്ച പുലയോ ഉള്ള സമയ ത്തു് സന്ധ്യാവന്ദനത്തിലെ അർഘ്യപ്രദാനത്തിനും (ഊക്കു ന്നതിനും) കുടിയ്ക്കുനീർ വീഴ്ത്തുന്നതിനും പ്രാണാഹുതിയ്ക്കുമുള്ള മന്ത്രങ്ങളും മാത്രമേ ജപിയ്ക്കുവൂ. മറ്റു മന്ത്രങ്ങളും മനസ്സിൽ നിരൂപിക്കുകയേ പാടുള്ളൂ.

ആവശ്യംപോലെ വെള്ളം ചേർത്തു് വലത്തുകയ്യുകൊണ്ടു് താഴെ എഴുതുന്ന മന്ത്രം ജപിച്ചു ചാലിയ്ക്കുക.

മന്ത്രം— ശംന്നോദേവീരഭിഷ്ടയേ
ആപോഭവന്തു പീതയേ
ശംയോരഭിസ്രവന്തു നഃ

പിന്നെ ഓം നമശ്ശിവായ എന്നു് പ്രണവം കൂട്ടി പഞ്ചാക്ഷരം ജപിച്ചു 1. തലയിലും, 2. നെറ്റിയിന്മേലും, 3. കഴുത്തിലും, 4. വലത്തുകൈകൊണ്ടുതന്നെ വലത്തുകയ്യിന്റെ മേൽഭാഗത്തും, 5. ഇടത്തുകൈകൊണ്ടു് വലത്തേ കയ്യിന്മേലും, 6. വലത്തുകൈകൊണ്ടു് ഇടത്തേ കയ്യിന്മേലും, 7. വലത്തുകൈകൊണ്ടുതന്നെ മാറത്തും, 8. രണ്ടു കയ്യുകൊണ്ടു് പുറത്തും കുറിയിടണം. ഓരോന്നിനും പ്രത്യേകമായി ഓം നമശ്ശിവായ എന്നു ജപിയ്ക്കുകയും വേണം. പിന്നെ രണ്ടു കൈകൊണ്ടും ഒപ്പം വയറത്തും, കാൽമുട്ടുകളിന്മേലും കണങ്കാലുകളിന്മേലും കാലടികളിലും ജപിച്ചു് കുറിയിടുക. പക്ഷെ അവിടങ്ങളിലെല്ലാം ഓരോന്നു "തൊടുക" മാത്രമെ അധികം പേരും ചെയ്യുകയുള്ളു; അപൂവ്വം ചിലർ കാണത്തക്കവണ്ണം പെരിയ കുറിയിടുന്നവരും ഇല്ലെന്നില്ല. നെറ്റി മുതലായ സ്ഥലത്തെപ്പോലെ വരച്ചു കുറിയിടുന്നവർ അപൂവ്വമാകുന്നു.

വ്യാപകം:—പിന്നെ താഴെ എഴുതുന്ന ത്രിഷ്ടുപ്പു് എന്ന മന്ത്രം ചൊല്ലി ഒരു പ്രാവശ്യവും, പ്രണവത്തോടുകൂടിയ പഞ്ചാക്ഷരം മാത്രം ജപിച്ചു് രണ്ടു പ്രാവശ്യവും വ്യാപകം ചെയ്യണം. വ്യാപകം എന്നു പറഞ്ഞാൽ തന്റെ കൈകളെക്കൊണ്ടുതന്നെ തലയിൽനിന്നു കാലടിവരെ ദേഹം മുഴുവൻ തലോടുകയാകുന്നു. കൈകളും രണ്ടും തലയിൽ വെച്ചിട്ടാണു മന്ത്രം ചൊല്ലേണ്ടതു്. മന്ത്രാന്ത

ത്രിഷ്ടുപ്പ് മന്ത്രം:—ജാതവേദസെ സുനവാമ സോമം അരാതീയതൊ നിദഹാതി വേദഃ. സനഃ പഷ്ദതി ദുഗ്ഗാണി വിശ്വാനാവേവ സിന്ധും ദുരിതാത്യഗ്നിഃ.

ഭസ്മം കുറിയിട്ടാൽ കൈകഴുകരുതെന്നാണ് വൈദികമതം. അതിനാൽ വൈദികവൃത്തിയിൽ കൂടുതൽ നിഷ്ഠയുള്ളവർ കൈ കഴുകാറില്ല. എന്നാൽ വിരലുകളുടെ ഇടകളിലും മറ്റും ഭസ്മം ഇരിയ്ക്കുന്നതു കുറച്ചൊരു വൃത്തികേടും അസുഖവും തോന്നിയ്ക്കുന്നതിനാൽ കുറച്ച് രസികത്തം ദീക്ഷിയ്ക്കുന്നവർ കൈകഴുകുവാൻ മടിയ്ക്കാറുമില്ല.

വൈകുന്നേരത്തെ ഭസ്മം കുറിയിടുവാനുള്ള സമയവും ഇതുതന്നെയാണ്. മന്ത്രം—ത്രിഷ്ടുപ്പും പ്രണവം കൂട്ടി പഞ്ചാക്ഷരവും യാതൊന്നും ഭേദപ്പെടുത്തുവാനില്ല. ഭസ്മം നനയ്ക്കാതെയാണ് കുറിയിടുക. അപ്പോൾ മന്ത്രം ചൊല്ലിതളിയ്ക്കയും വേണ്ട. ഓരോ വരയായി മാത്രമേ കുറിയിടുകയും പതിവുള്ള. പ്രദോഷദിവസം നനച്ചു കുറിയിടാറുണ്ട്.

10. മറ്റു ദേവകാര്യങ്ങൾ.

ഈ ഭസ്മധാരണം കഴിയുന്നതുവരേയുള്ള കായ്ങ്ങളിൽ ആക്കം വലിയ വ്യത്യാസം കാണുകയില്ല. എല്ലാവക്കും അനുഷ്ഠാനം ഏതാണ്ട് ഒരുപോലെയായിരിയ്ക്കും. വേദം മുഴുവൻ വശമുള്ളവരാണെങ്കിൽ—മുൻകാലങ്ങളിൽ അതു വശമല്ലാത്തവർ ഏതുയോ അപൂവ്വമായിരുന്ന—വേദം ചൊല്ലി ആദിത്യനമസ്കാരം ചെയ്യുക പതിവാണ്. അതു 50—100—200—500 അതിലധികവും ചെയ്യുന്നവരുണ്ടാകും. പ്രത്യക്ഷനമസ്കാരക്കാരും അപൂവ്വമല്ല. ദേവകായ്ങ്ങളുടെ കൂട്ടത്തിൽ വേദംകൊണ്ടുതന്നെ സ്വാദ്ധ്യായം എന്നൊന്നുണ്ട്. പണ്ടത്തെപ്പോലെ വേദം മുഴുവൻ കാണാപ്പാഠം പഠിയ്ക്കുന്നവർ ഇനി ഉണ്ടാകുവാൻ പ്രയാസമാണ്. അതിനാൽ അതിനെപ്പറ്റി [illegible]

ശിവൻ, വിഷ്ണു, ദുർഗ്ഗ മുതലായ ഇഷ്ടദേവന്മാരെ ഉദ്ദേശിച്ചും, ഓരോ ഫലത്തിന്നവേണ്ടിയും പല മന്ത്രങ്ങളെക്കൊണ്ടു് ഉപാസിയ്ക്കുന്നവർ പലരുമുണ്ടു്. സാളഗ്രാമം, ശിവലിംഗം, ഭഗവതി, സുബ്രഹ്മണ്യൻ, ഗണപതി മുതലായി അവരവരുടെ പരദേവതമാരേയും, മന്ത്രമൂർത്തികളേയും ഭക്തിയും അഭിരുചിയും അനുസരിച്ചു് ഉപാസിച്ചുവരുന്നു. പൂജ, പുഷ്പാഞ്ജലി, ജപം, നമസ്കാരം മുതലായി പല തരത്തിലും, ഓരോ കാര്യസാദ്ധ്യത്തിന്നവേണ്ടിയും ഭജിയ്ക്കുന്നു. ഋഗ്വേദത്തിലുള്ള പ്രധാനമായ പ്രത്യേക മന്ത്രങ്ങളെയെല്ലാം ചേർത്തു് "ഋഗ്വേദമന്ത്രങ്ങൾ" എന്നൊരു പുസ്തകം പ്രസിദ്ധം ചെയ്തിട്ടുണ്ടു്, അതുപോലെത്തന്നെ ധ്യാനങ്ങളും മന്ത്രങ്ങളും, മന്ത്രപ്രയോഗങ്ങളും, പൂജകളും മുതലായ പുസ്തകങ്ങളും പ്രസിദ്ധം ചെയ്തുകഴിഞ്ഞിട്ടുണ്ടു്. അതിനാൽ അവയിൽ പെടാത്തതും, നിത്യകർമ്മങ്ങളുടെ കൂട്ടത്തിൽ അനുഷ്ഠിച്ചുവരുന്നതും, അനുഷ്ഠിച്ചുവരേണ്ടതുമായ മന്ത്രങ്ങളേയും, അതുകൊണ്ടുള്ള ഉപാസനാസമ്പ്രദായങ്ങളേയും മാത്രമേ ഇവിടെ പറയുന്നുള്ളൂ.

11. നമസ്കാരവിധി.

നമസ്കാരത്തെപ്പറ്റി സാമാന്യമായിത്തന്നെ രണ്ടു വാക്കു് പറയേണ്ടിയിരിയ്ക്കുന്നു. "വായയ്ക്കും വയറിന്നും നല്ലതു്", ഇഹത്തിലേയ്ക്കും പരത്തിലേയ്ക്കും നല്ലതു്". "വൈദ്യനും വൈദികനും സമ്മതിച്ചതു്"—എന്നിങ്ങിനെ ചില പഴഞ്ചൊല്ലുകൾ നമ്മുതിരിമാക്കിടയിൽ നടപ്പുണ്ടു്. അതിന്റെ കാരണം അവ തമ്മിൽ പലപ്പോഴും പൊരുത്തം കുറഞ്ഞുവന്നേയ്ക്കുമെന്നുള്ളതാണു്. ഭക്ഷിയ്ക്കുവാൻ വായയ്ക്കു് നല്ല രുചിയുള്ളതാണെങ്കിലും വയറിന്നു പറ്റിയതല്ലെന്നു് വന്നേയ്ക്കും. നേരെമറിച്ചു് തിന്നുവാൻ രുചികരമല്ലാത്ത പലതും ദേഹത്തിന്നു് നല്ലതായിട്ടു

ണ്ടാകുമല്ലോ. അതുപോലെ നമസ്കാരം "വൈദ്യനും", "വൈദികനും" സമ്മതിച്ചതാണു്. മറ്റൊരുവിധം പറയുന്നതായാൽ "ഇഹത്തിലേയ്ക്കും പരത്തിലേയ്ക്കും" നല്ലതാകുന്നു. വൈദികനു് സമ്മതമായതിന്റേയോ, പരത്തിലേയ്ക്കു് നന്നായതിന്റേയോ കാരണം പ്രത്യേകം എടുത്തു പ്രസ്താവിയ്ക്കേണ്ടതില്ലല്ലോ. വൈദ്യനു് സമ്മതമാവാനും ഇഹത്തിലേയ്ക്കു് പ്രത്യേകം നന്നാവാനും കാരണം അതിന്റെ വ്യായാമപരമായ വശമാകുന്നു. ശരിയായി നമസ്കാരം ചെയ്യുന്നതായാൽ ശരീരത്തിന്നുണ്ടാകുന്ന വ്യായാമം ചില്ലറയല്ല. നമ്പൂതിരിമാർ സാധാരണയായി ചെയ്തുവരുന്ന ഇന്നത്തെ നമസ്കാരം ചെയ്യുന്നതായാൽ ശരിയായ വിധിപ്രകാരമല്ലെന്നും, അതു് അതിന്റെ ഒരു ആഭാസമായി പരിണമിച്ചിരിയ്ക്കുന്നുവെന്നും പറയേണ്ടിയിരിയ്ക്കുന്നു. എന്നാൽ അതുപ്രകാരംതന്നെ പത്തുനൂറുനമസ്കാരം ചെയ്യുന്നതായാൽ ശരീരത്തിന്നു നല്ല വ്യായാമം ആകുന്നതും, ദീപനക്ഷയം—ശോധനക്കുറവു്—ഉറക്കം പോരായ്മ മുതലായ പല രോഗങ്ങളും പിടിപെടാതെ കഴിയ്ക്കാവുന്നതും, പിടിപെട്ടവയ്ക്കും നിവാരണമുണ്ടാക്കുന്നതുമാകുന്നു. വ്യായാമത്തിന്റെ ആവശ്യകതയേയും, അതില്ലായ്മയാലത്തെ ദോഷത്തേയും ഇന്നു് ലോകം മുഴുവൻ സമ്മതിച്ച കാര്യമാണല്ലോ. ഇക്കാര്യത്തിൽ ഇഹത്തിലേയ്ക്കും പരത്തിലേയ്ക്കും ഇത്ര നന്നായിട്ടു്—വൈദ്യനും വൈദികനും ഒന്നുപോലെ സമ്മതിച്ചിട്ടുള്ള—ഒരു നിത്യകർമ്മം (വൈദ്യന്റെ ഭാഷയിൽ വ്യായാമം, വൈദികന്റെ ഭാഷയിൽ ഈശ്വരഭജനം) ലോകത്തിലെവിടെയും കണ്ടിട്ടുണ്ടോ എന്നു സംശയമാണു്. വിധിപ്രകാരം 100 നമസ്കാരം ചെയ്യുന്നതായാൽ അയ്യായിരം വേറെ യാതൊരു വ്യായാമവും ആവശ്യമില്ല കേവലം ഒരു മതകാര്യം എന്നു മാത്രമല്ല മനോവിഷയമായ നിത്യകർമ്മവും കൂടിയായിട്ടാണു് ഇതിനെ

നിശ്ചയിച്ചിരിയ്ക്കുന്നതു്. അതിനാൽ ഭക്തിയും പുണ്യവും ആരോഗ്യവും വർദ്ധിയ്ക്കുന്നതിന്നു ഒന്നുപോലെ ഉപയുക്തമായ നമസ്കാരം എല്ലാവരും അനുഷ്ഠിയ്ക്കേണ്ടതാണെന്നു പറയാൻ സന്തോഷമുണ്ടു്. ഇന്നു് നമ്പൂതിരിമാരുടെ ഇടയിൽ പോലും ശരിയായ സമ്പ്രദായം വിട്ടു് നമസ്കാരം അതിന്റെ ഒരാഭാസരൂപമായിത്തീർന്നിരിയ്ക്കുന്നതിനാൽ ഇതരരുടെ കാര്യം പറയാനില്ലല്ലോ. അതിനാൽ നമസ്കാരത്തിന്റെ ശരിയായ ഒരു വിവരണവും കൂടി ഇവിടെ കൊടുക്കുന്നതു് ഉപയോഗപ്രദമാകുമെന്നു് വിശ്വസിയ്ക്കുന്നു.

ആതപസ്നാനം ആരോഗ്യത്തിന്നു് വളരെ നല്ലതാണെന്നു് ഇന്നു പാശ്ചാത്യപണ്ഡിതന്മാരെല്ലാം സമ്മതിച്ചതാണു്. ക്യൂനിസിസ്റ്റുപ്രകാരം പണ്ടുതന്നെ അതു ആരോഗ്യകരമാണെന്നു് സ്ഥാപിച്ചിരുന്നു. പല രോഗങ്ങൾക്കും ഇന്നു് അതു് ഫലപ്രദമായ ഒരു ചികിത്സയായിട്ടും പരിണമിച്ചിട്ടുണ്ടു്. ഈ പ്രത്യക്ഷ നമസ്കാരത്തിന്റെ അർത്ഥവും ഇതുതന്നെയാണു്.

ഗൃഹത്തിനകത്തല്ലാതെ വെയിലും മഴയും കൊള്ളത്തക്ക മിറ്റത്തു് എവിടെയെങ്കിലും നമസ്കരിയ്ക്കുന്നതിനേയാണു് പ്രത്യക്ഷനമസ്കാരം എന്നു പറയുന്നതു്. ആദിത്യനെ പ്രത്യക്ഷമായി കണ്ടുകൊണ്ടു് നമസ്കരിയ്ക്കുന്നതിനാൽ അതിന്നു് ആ പേർ സിദ്ധിച്ചതാകുന്നു. അമ്പലങ്ങളിൽ തിരുമുറ്റത്തു് കല്ലുവിരിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ അവിടം അതിനായി ഉപയോഗിയ്ക്കുന്നു. പല ഇല്ലങ്ങളിലും അമ്പലങ്ങളിലും പ്രത്യക്ഷനമസ്കാരത്തിന്നായി അതിന്നുവേണ്ടിടത്തോളം ദീർഘവിസ്താരത്തോടുകൂടി കരിങ്കല്ലുകൊണ്ടും മറ്റും പ്രത്യേകസ്ഥലം ഏർപ്പെടുത്തിയിരുന്നതും അപൂർവ്വമല്ലായിരുന്നു.

ആദ്യംതന്നെ കിഴക്കോട്ടു് തിരിഞ്ഞു് നിവർന്നുനിൽക. തദവസരത്തിൽ കാലുകൾ, അരക്കെട്ടു്, മാറിടം,

കഴുത്തു് എന്നീ അവയവങ്ങൾ വളയാതെ, വടിപോലെ എല്ലാം നെരെ നില്ക്കണം. കൈവിരലുകൾ തമ്മിൽ ചേർത്തു് കൈപ്പടങ്ങൾ രണ്ടും കൂട്ടി മാറിടത്തിൽ മുട്ടിച്ചു് ഭക്തിയോടുകൂടി തൊഴുതുകൊണ്ടു് നില്ക്കണം. കാലടികൾ അധികം അകത്താതെ, അടുപ്പിച്ചുവെയ്ക്കുകയും വേണം. മൂക്കിൽക്കൂടി സാവധാനത്തിൽ ശ്വാസം ഉൾക്കൊള്ളുക. ഈ നിലയിൽ നിന്നുകൊണ്ടു് മന്ത്രം ചൊല്ലുക. മന്ത്രങ്ങൾ അനേകമുണ്ടു്. അവരവർക്കിഷ്ടമുള്ള മന്ത്രങ്ങൾ സ്വീകരിയ്ക്കാവുന്നതാണു്. ചില പ്രധാനമന്ത്രങ്ങളെ താഴെ ചേർക്കുന്നുമുണ്ടു്.

മന്ത്രം ജപിച്ചേ കഴിയൂ എന്നില്ല. മന്ത്രം കൂടാതെ നമസ്കരിച്ചാലും അതു നല്ല വ്യായാമമാകുന്നതും, ആരോഗ്യവർദ്ധനയ്ക്കു വളരെ സഹായകരമായിത്തീരുന്നതുമാകുന്നു. അതിനാൽ നമസ്കാരത്തെ ഹിന്ദുക്കളുടെ ഒരു മതകാര്യമാണെന്നുകരുതി അന്യമതക്കാർ അതിനെ വർജ്ജിയ്ക്കുണമെന്നില്ല. അതു് ഒരു മതക്കാരുടെ ചടങ്ങായാൽക്കൂടിയും നല്ലതാണെങ്കിൽ ആ കാരണത്താൽ സ്വീകരിയ്ക്കാതിരിയ്ക്കുന്നതു് വിഡ്ഢിത്തവുമാകുന്നു. ഹിന്ദുക്കൾക്കും് അതു് മതപരമായ ഒരു ദേവകാര്യം കൂടിയാകയാൽ മന്ത്രം ജപിയ്ക്കുന്നതു് അത്യാവശ്യമാകുന്നു. വേദാദിമന്ത്രങ്ങൾ ജപിച്ചു് പ്രത്യക്ഷനമസ്കാരം ചെയ്തുകൊണ്ടു് പാണ്ഡു്, കൃഷ്ണൻ മുതലായ മഹാരോഗങ്ങളിൽനിന്നു് രക്ഷപ്പെട്ടതായ പല ചരിത്രകഥകളും അനുഭവമുള്ളതാണു്.

മന്ത്രം ചൊല്ലിക്കഴിഞ്ഞാൽ കൈകൾ രണ്ടും വിരലുകൾ ചേർത്തു ചെവികളുടെ വശങ്ങളിൽക്കൂടി സാധിയ്ക്കുന്നേടത്തോളം മേല്പോട്ടുയർത്തി തൊഴുക. അപ്പോൾ ഒന്നാംനിലകഴിഞ്ഞു. പിന്നെ രണ്ടാംനിലയുടെ ആരംഭമായി.

ചിത്രം 20

നമസ്കാരം ഒന്നാംനില.

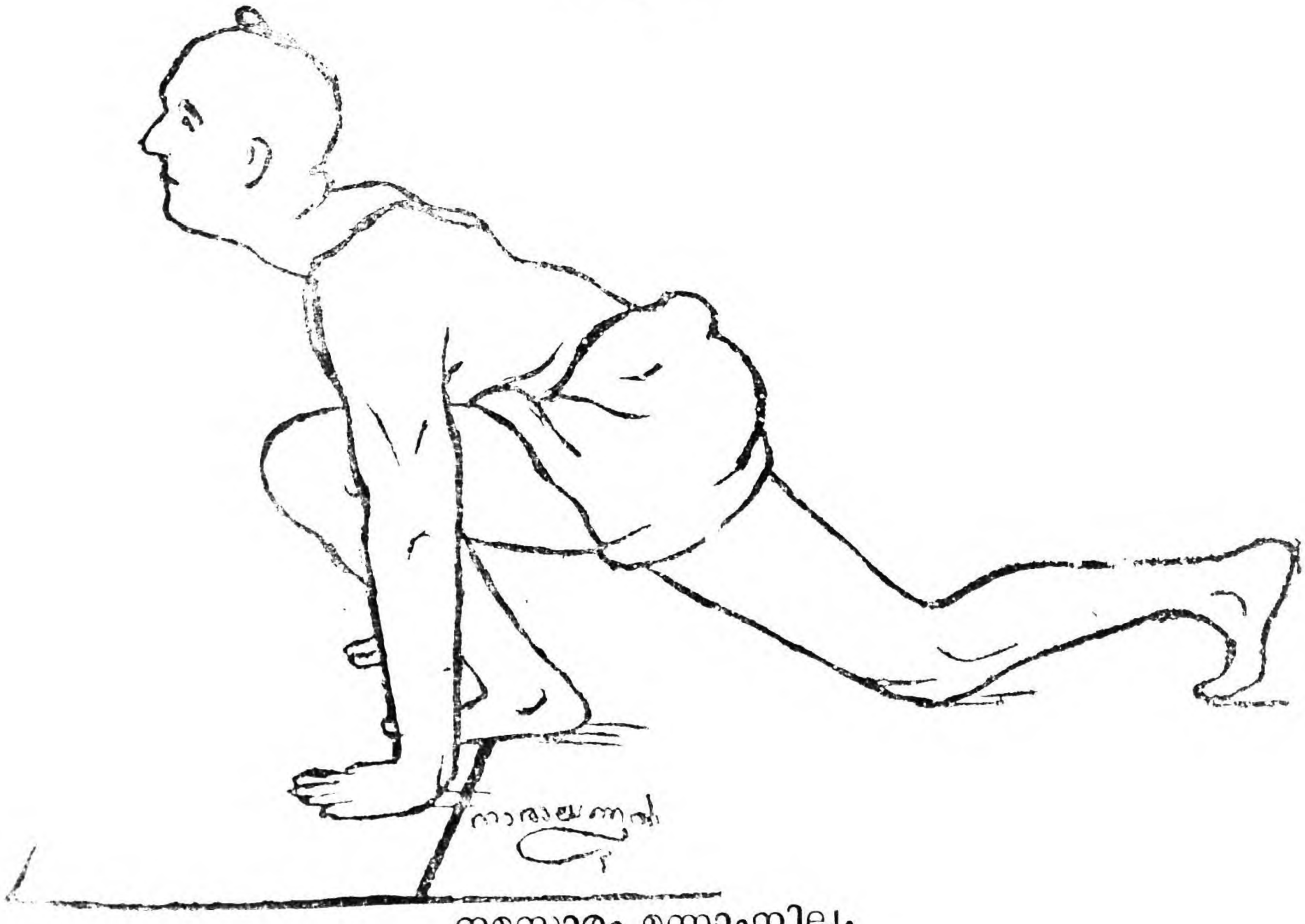
ശ്വാസം മുഴുവൻ പുറത്തേയ്ക്കു വിട്ടു് അരക്കെട്ടു് സാവധാനത്തിൽ വളച്ചു് കൈപ്പടങ്ങളും രണ്ടും കാലടികളുടെ ഇരുവശങ്ങളിലായി മൂന്നനാലു ഇഞ്ചു് അകലത്തിൽ ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നവിധം നിലത്തു കുത്തണം. ഇതു് അത്ര എളുപ്പമല്ല; ആരംഭകാലങ്ങളിൽ അതിന്നു് സാധിയ്ക്കുകയുമില്ല. പെട്ടെന്നു് ബലം പ്രയോഗിച്ചു് ചെയ്യരുതു്. ഈ രണ്ടാംനില മാത്രമല്ല ഓരോ നിലകളും സാവധാനത്തിലും ക്രമത്തിലേയും വലിയ ബലപ്രയോഗം കൂടാതേയും ശീലിച്ചു് സ്വാധീനമാക്കേണ്ടതാണു്. അല്ലെങ്കിൽ ഞരമ്പുകൾക്കും അസ്ഥികൾക്കും മറ്റും കേടുകൾ പറ്റുവാനും, വേദനകൾ ഉണ്ടാകുവാനും ഇടവരും. ആരംഭകാലത്തു് അരക്കെട്ടു് ഈവിധം വളയുകയില്ല. കൈപ്പടങ്ങൾ കാലടികളുടെ ഇരുവശങ്ങളിൽ കുത്തുവാൻ സാധിയ്ക്കുകയുമില്ല. കാലടികളുടെ മുൻവശത്തു് രണ്ടു രണ്ടര അടി ദൂരത്തുമാത്രമേ കൈകൾ നിലത്തു് കുത്തുവാൻ സാധിയ്ക്കുകയുള്ളു. കാൽമുട്ടുകൾ വളയാതെ നിറുത്തുവാനും പ്രയാസം തോന്നും. പതിവായി ശീലിച്ചാൽ ക്രമത്തിൽ ഈ വിധം ചെയ്യാൻ സാദ്ധ്യമാകും. ഇങ്ങനെ ശരിയ്ക്കു് ചെയ്യാറായാൽ കാൽമുട്ടുകൾ വളയാതെ വടിപോലെ നില്ക്കണം. നെറി കാൽമുട്ടുകളിൽ മുട്ടി അമന്നിരിയ്ക്കണം, നമസ്കാരം കഴിയുന്നതുവരെ കൈപ്പടങ്ങൾ നിലത്തു പതിഞ്ഞിരിയ്ക്കുകയും വേണം. (ചിത്രം 21)

പിന്നെ ഇടത്തെ കാൽ മടക്കുകയും വലത്തെകാൽ പിന്നാക്കം നീട്ടുകയും ചെയ്യുക. വലത്തുകാലിന്റെ വിരലുകളും മുട്ടും നിലത്തു് മുട്ടിനില്ക്കട്ടെ. മടക്കിയ ഇടത്തുകാലിന്റെ മുട്ടുകൾ മുമ്പോട്ടു് തള്ളിയിരിയ്ക്കും. അതു് മാറിടത്തിൽ മുട്ടി ഞെരുക്കികൊണ്ടിരിയ്ക്കും. ഈ നിലയിൽ നിന്നു് ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നവിധംതല ഉയർത്തി കഴുത്തു

ചിത്രം 21

പിൻപുറത്തേയ്ക്കു വളച്ചു് മേല്പോട്ടു് നോക്കണം. കൈകൾ വളയരുതു്. കൈകളും ഇടത്തേക്കാലും മുന്നേപ്പോലെത്തന്നെ അതേസ്ഥലത്തുതു് പതിഞ്ഞിരിയ്ക്കുയും വേണം. (ചിത്രം 22)

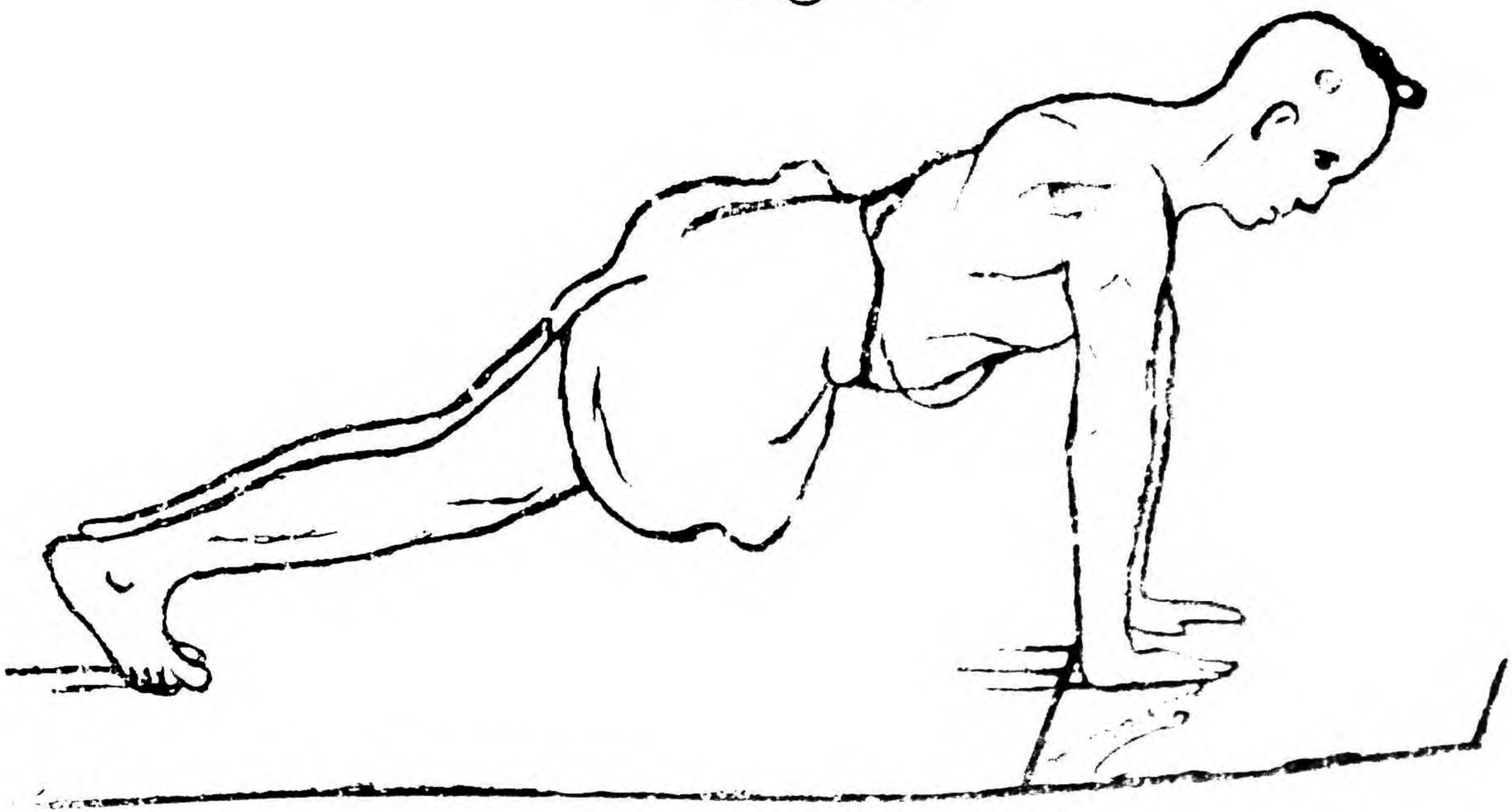
ചിത്രം 22



നമസ്കാരം മൂന്നാംനില.

മടങ്ങിയിരിയ്ക്കുന്ന ഇടത്തുകാൽ പിന്നിലേയ്ക്ക് കൊണ്ടുപോയി വല
ത്തുകാലിനോടൊപ്പം നിത്തണം. കൈകൊം—മുട്ടുകളും കക്ഷപ്രദേശവും ഒ
ട്ടും ഒടിവുകൂടാതെ—നേരെ മുകളിലേയ്ക്കായി വടിപോലെ ഇരിയ്ക്കണം. ഈ
നിലയിൽ കയ്യിന്റെ നീളത്തോളം മാറിടം ഉയർന്നുനില്ക്കും. കാൽമുട്ട് അര
ക്കെട്ട് കഴുത്ത് മുതലായ സ്ഥലങ്ങളും വളവോ ഒടിവോ കൂടാതെ ഇരിയ്ക്കു
ണം. അപ്പോഴും ദേഹത്തിന്റെ ഭാരം മുഴുവൻ ചിത്രത്തിൽ കാണുന്ന
വിധം കാലിന്റെ വിരലുകളിന്മേലും കയ്യുടങ്ങളിന്മേലും താങ്ങിനില്ക്കും.
(ചിത്രം 23)

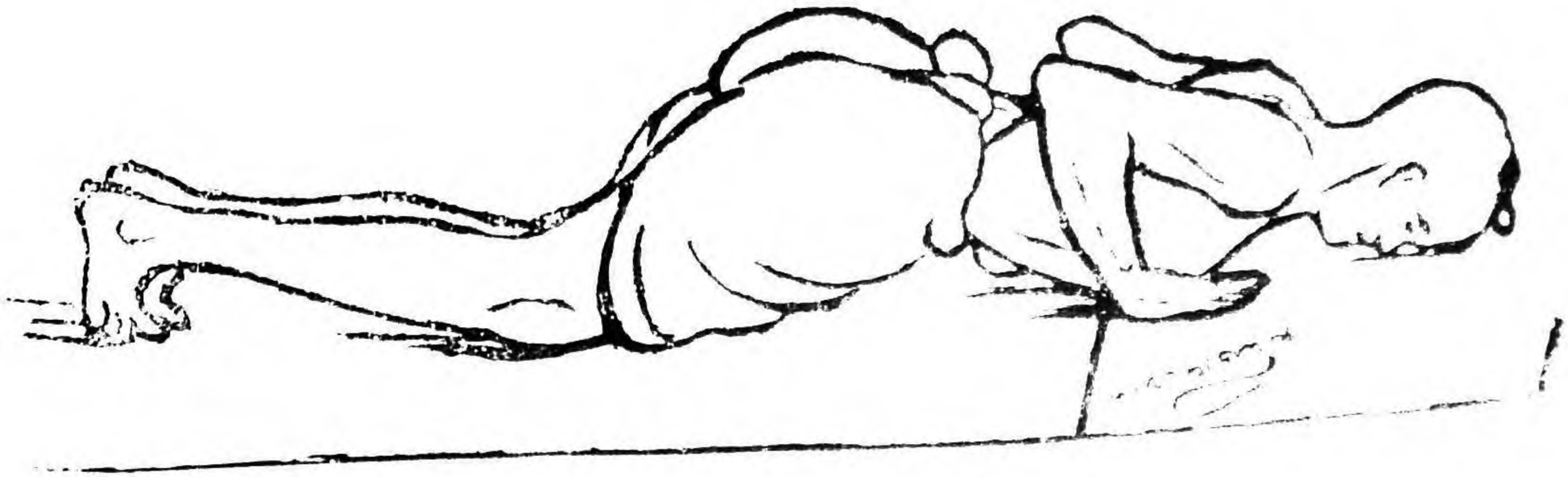
ചിത്രം 23.



നമസ്കാരം നാലാംനില.

കൈമുട്ടുകൾ മടക്കി ശരീരം കീഴ്പ്പോട്ട് താഴ്ത്തുക. കൈപ്പടങ്ങളും കാലടിയും (വിരലുകളും) മുൻസ്ഥാനത്തുനിന്ന് എടുക്കാതെ ഇതു ചെയ്യണം. കാൽമുട്ടുകളും മാറിടവും നെറ്റിയും മാത്രം നിലത്തു മുട്ടിയ്ക്കുക; വയറും മൂക്കും നിലത്തു തൊട്ടിരിയ്ക്കുണം. അതിന്ന് താടി മാറിടത്തിൽ മുട്ടിയ്ക്കുകയും, വയറ് എക്കി അര കുറച്ച് ഉയർത്തുകയും ചെയ്താൽ മതി. നാലാംനിലയിൽ നിന്ന് കൈമുട്ടുകൾ മടക്കി ദേഹം താഴ്ത്തുമ്പോൾ ദേഹം കുനിച്ച് തല അതിനുവേണ്ടിടത്തോളം പിന്നാക്കം കൊണ്ടുവരണമെന്നേ ഉള്ളു. ആ നിലയിൽ കിടന്നുകൊണ്ട് രണ്ടുകൈകളും ചെവികളുടെ വശങ്ങളിൽകൂടി സാധിയ്ക്കുന്നേടത്തോളം നീട്ടി തൊഴണം. ആദ്യകാലങ്ങളിൽ ഇങ്ങനെ തൊഴുന്നതിന്ന് വലിയ പ്രയാസം തോന്നും. മാറിടവും, പ്രത്യേകിച്ച് നെറ്റിയും, നിലത്തമർന്ന വേദനയുണ്ടാകും. എങ്കിലും ശ്രദ്ധയോടുകൂടി നിരന്തരമായി അഭ്യസിച്ചാൽ അതും ക്ഷണത്തിൽ സാദ്ധ്യമായിത്തീരുന്നതാകുന്നു. ഇങ്ങനെ നമസ്കരിച്ചുതൊഴുതുകൊണ്ടാണ് നമഃ എന്നവസാനിയ്ക്കുന്നതായ മൂലമന്ത്രം ചൊല്ലേണ്ടതു്. നമസ്കാരത്തിന്നു നിന്ന് തൊഴുതുകൊണ്ട് മന്ത്രം ചൊല്ലുകയും, നമസ്കരിച്ച് തൊഴുതുകൊണ്ട് മൂലമന്ത്രം ചൊല്ലുകയും വേണം: അപ്പോഴും മുൻ ഉറപ്പിച്ചുകൊണ്ട ശ്വാസത്തെ മുഴുവൻ പുറത്തേയ്ക്കു വിടാം. (ചിത്രം 24)

ചിത്രം 24.

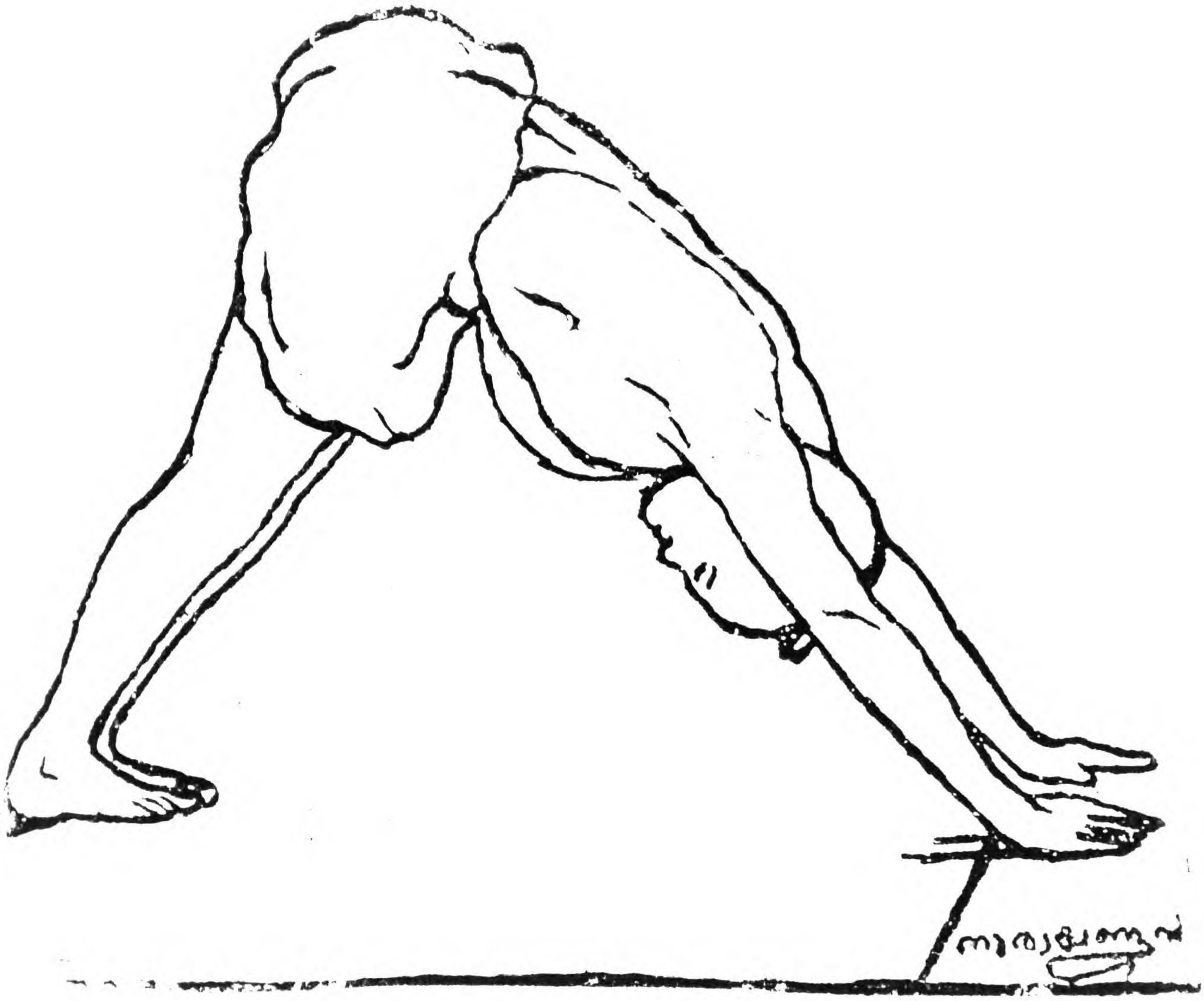


നമസ്കാരം അഞ്ചാംനില.

ചിത്രം 25.

കാൽവിരലുകളും മുട്ടുകളും കൈപ്പടങ്ങളും നിലത്തു നിന്നെടുക്കാതെ തന്നെ കൈമുട്ടുകൾ നിവർത്തി കിടന്നുകൊണ്ടായി കുത്തനെ നിൽക്കുകയും കഴുത്ത് പിന്നാക്കം വളച്ച് മുകളിലേയ്ക്ക് നോക്കുകയും ചെയ്യുക; ശ്വാസം ഉൾ കൊള്ളുകയും ചെയ്യുക. (ചിത്രം 25)

ചിത്രം 26



കാൽവിരലുകളും കൈപ്പടങ്ങളും അവിടെനിന്നുമാറാതെ അരക്കെട്ട് കഴിയുന്നത്ര ഉയർത്തുക. കാൽമടമ്പുകൾ (ഉപ്പൂറ്റികൾ) നിലത്ത് പറ്റിച്ചുവെയ്ക്കുകയും വേണം. കൈകളും കാലുകളും വളയാതെ വടിപോലെയിരിയ്ക്കണം. തല കൈകളുടെ മദ്ധ്യത്തിലായി അതേ ചെരിവിൽ നിർത്തുകയും വേണം. പിന്നെ ആദ്യം ചെയ്ത ക്രമത്തിന് വിപരീതമായി ഇതിൽനിന്ന് 3–2–1 എന്നീ നിലകളിലേയ്ക്ക് മടങ്ങുകയാണ് വേണ്ടത്. (ചിത്രം 26)

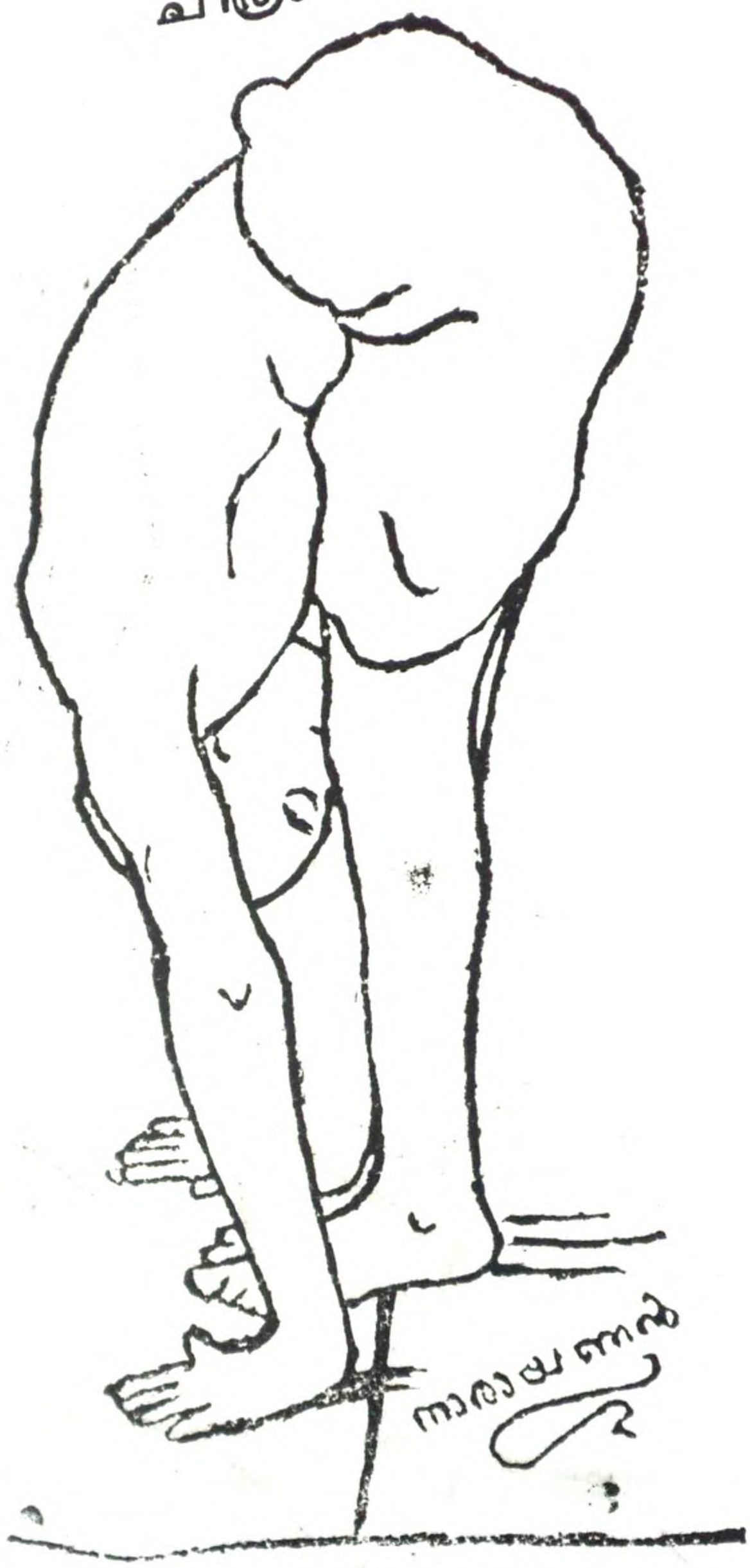
അതിന്നു് ഒരു കാൽമുട്ട മടക്കി, കാലടി കൈകളുടെ മദ്ധ്യത്തിൽ നിലത്തുപതിച്ചു്, കാൽമുട്ടു് മുൻവശത്തേയ്ക്കുനീക്കി തുടകൊണ്ടു് വയറത്തമത്തി തല ഉയത്തി കഴുത്തു സാധിയ്ക്കുന്നേടത്തോളം പിന്നാക്കംവളച്ചു് മേല്പോട്ടു് നോക്കുക. പിന്നാക്കം നീട്ടുന്ന കാലിന്റെ വിരലുകളും മുട്ടും ഈ സമയത്തു് നിലത്തു് മുട്ടിക്കൊണ്ടിരിയ്ക്കുണം, മൂന്നാംനിലയിൽ പിന്നാക്കം നീട്ടിയതു വലത്തു കാലാകയാൽ ഈ നിലയിൽ എടത്തുകാൽ പിന്നാക്കം നീട്ടുകയും, വലത്തുകാൽ മടക്കി മാറിടത്തു മുട്ടിയ്ക്കുയുമാണു് വേണ്ടതെന്നും പ്രത്യേകം ഓർമ്മവെയ്ക്കേണ്ടതാകുന്നു. (ചിത്രം 27)

ചിത്രം 27

നമസ്കാരം വൃത്താംനില

നിത്യകർമ്മം

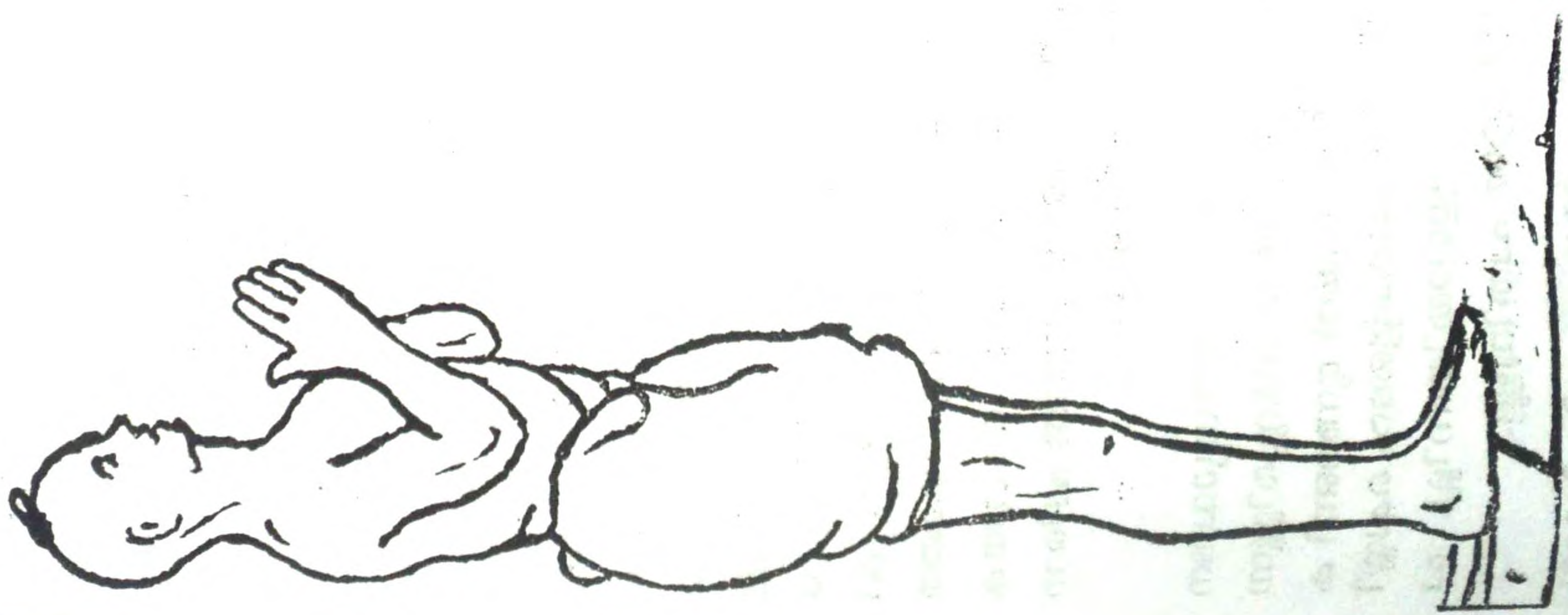
ചിത്രം. 28



നമസ്കാരം ഒമ്പതാംനില.

നീട്ടിയിരിയ്ക്കുന്ന ഇടത്തുകാൽ മടക്കി കാലടി മുന്നിലേയ്ക്കു കൊണ്ടുവന്നു് വലത്തേ കാലടിയ്ക്കുനേരെ ഇടത്തു വശത്തുകുത്തി കാൽമുട്ടകം വളയാതെ നിത്തി, മുൻ ഉം കൊണ്ട ശ്വാസത്തെ മൂക്കിൽക്കൂടി സാവധാനത്തിൽ പുറത്തേയ്ക്കു വിട്ടു്, നെറ്റി കാൽമുട്ടുകളിൽ അമത്തി തൊടുവിയ്ക്കുക. (ചിത്രം 28)

പിന്നെ ആദ്യത്തെ നിലപോലെത്തന്നെ തൊഴുതു നിൽക്കുകയും ചെയ്തു അപ്പോൾ ഒരു നമസ്കാരം പൂർത്തിയായി. നല്ലവണ്ണം ചെയ്യാറായാൽ മന്ത്രം ക്കൂടാതെ ഇങ്ങനെ നമസ്കരിയ്ക്കുന്നതിന്നു മുക്കാൽ മിനുട്ടിൽ കൂടുതൽ വേണ്ടിവരും. മന്ത്രത്തോടുകൂടിയാണെങ്കിൽ മന്ത്രത്തിന്റെ വലുപ്പംപോലെ അതിന്നുള്ള സമയം കൂടുതലാവുകയും ചെയ്യും. (ചിത്രം 29)



ചിത്രം. 29

സമ്പൂർണ്ണ ഗർഭകാല പരിചരണം

ഗർഭിണിയുടെ ശരീരഭാരം ഗർഭകാലത്തിന്റെ ആദ്യത്തെ മൂന്നു മാസം കൊണ്ട് 2½ കിലോ വരെ കൂടാം. പിന്നീടുള്ള ഓരോ ആഴ്ചയിലും അര കിലോ വീതം കൂടാം. ഇങ്ങനെ ശരീരഭാരം കൂടുന്നതിനനുസരിച്ച് ഗർഭപാത്രത്തിന്റെ വലിപ്പവും കൂടുന്നു. (ചിത്രം. 29) ഗർഭപാത്രത്തിന്റെ വലിപ്പം കൂടുന്നതനുസരിച്ച് ഗർഭിണിയുടെ

അഭ്യാസം.

ആദ്യത്തിൽ ഇങ്ങനെ ചെയ്യുന്നതിന്നു് —അഭ്യസിച്ചു തുടങ്ങുന്നതിന്നു്—വലിയ പ്രയാസം തോന്നും. കൈകാലുകളും നിവർന്നനിൽക്കുന്നതിന്നും, അരക്കെട്ടു് വളയ്ക്കുന്നതിന്നും മറ്റും ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടാകും. അര, കഴുത്തു്, കൈകൾ മുതലായ പല സ്ഥലത്തും വേദനയുണ്ടാകും. എങ്കിലും ക്ഷമയോടുകൂടി നിരന്തരം അഭ്യസിച്ചാൽ ആക്കം അനുഷ്ഠിയ്ക്കാകുന്നതാണു്.

രാത്രി മുഴുവൻ കിടക്കുകയാകകൊണ്ടു് കാലത്തു് ശരീരത്തിന്നു് ഒട്ടും അയവുണ്ടാകയില്ല. അതിനാൽ കാലത്തു് അഭ്യാസത്തിന്ന കൂടുതൽ വിഷമം തോന്നുന്നതാണു്. നേരെ മറിച്ചു് പകലത്തെ വെയിലും ആയാസവും കാരണം വൈകുന്നേരം ശരീരത്തിന്നു് നല്ല ആയാസവും അയവുമുണ്ടായിരിയ്ക്കും. അതിനാൽ സൂര്യനമസ്കാരം കാലത്തുതന്നെയാണു് വേണ്ടതെങ്കിലും അഭ്യാസം ചെയ്യുന്നതു് പകൽ അഞ്ചുമണിയോടുകൂടിയായാൽ വളരെ എളുപ്പം കിട്ടും. അഭ്യസിച്ചുവരുന്ന ആദ്യകാലങ്ങളിൽ കൂളി കാഞ്ഞ വെള്ളം കൊണ്ടാകുന്നതും സിദ്ധിവരുവാൻ സഹായകമാകുന്നു. ശരിയ്ക്കു് പരിശീലനം വന്നുകഴിഞ്ഞാൽ പിന്നെ നമസ്കാരം കാലത്തുതന്നെ ആക്കുകയും വേണം.

കാലത്തുമാത്രമല്ല, വൈകുന്നേരവും സന്ധ്യാവന്ദനത്തിന്നുശേഷം ദേവകായ്ങ്ങളുടെ കൂട്ടത്തിൽ നമസ്കരിയ്ക്കുന്ന നമ്പൂതിരിമാർ പലരുമുണ്ടായിരുന്നു. പകൽ മൂന്നുമണി കഴിഞ്ഞാൽ കാലും മുഖവും കഴുകി ദേവകായ്ങ്ങളും ചെയ്തിരുന്നവരും, നമസ്കരിച്ചിരുന്നവരും ഇല്ലാതിരുന്നില്ല. പക്ഷേ സൂര്യനമസ്കാരം കാലത്തുമാത്രമേ പതിവുള്ള.

നമസ്കാരങ്ങളും പലതുമുണ്ടു്. വേദം പഠിച്ചിട്ടുള്ളവരെല്ലാം സാധാരണ സൂര്യനമസ്കാരം ചെയ്തിരുന്നതു് വേ

ദം കൊണ്ടായിരുന്നു. ഋഗ്വേദത്തിൽ സൂര്യപ്രീതിയ്ക്ക് പ്രത്യേകമായി കുറെ ശ്ലോകം (മന്ത്രങ്ങളും) ഉണ്ട്. അവയ്ക്കു പൊതുവെ സൌരം എന്നാണ് പേരു്. നമ്പൂതിരിമാർ സാധാരണയായി ചെയ്തിരുന്ന നമസ്കാരത്തിന്റെ സമ്പ്രദായത്തോടുകൂടി മന്ത്രങ്ങളും താഴെ വിവരിയ്ക്കുന്നു. ഗുരു, ഗണപതി, ദക്ഷിണാമൂർത്തി, സരസ്വതി, വ്യാസൻ എന്നീ ക്രമത്തിൽ അഞ്ചു പേർക്കു് ആദ്യം ഓരോന്നു് നമസ്കരിച്ചതിനുശേഷമാണു് ആദിത്യനു് നമസ്കാരം തുടങ്ങുക പതിവു്. മാത്രമല്ല അവരവരുടെ പരദേവത മുതലായ മറ്റു പല പ്രത്യേക ദേവന്മാർക്കും നമസ്കരിയ്ക്കുന്നവരുമുണ്ടു്. മുൻ പറഞ്ഞ അഞ്ചു നമസ്കാരം കൂടാതെ ആരും പതിവില്ല. ആ ക്രമത്തിലാണു് ഇവിടേയും പറയുന്നതു്.

ഓം ശതധാരമുത്സമക്ഷീയമാണം
വിപശ്ചിതം പിതരം വക്തവാനാം
മേളിം മദന്തം പിത്രോരുപസ്ഥേ
തം രോദസീ പിപ്പതം സത്യവാചം.

—ഓം ഗ്രം ഗുരുഭ്യോ നമഃ.

ഓം ഗണാനാം ത്വാ ഗണപതിം ഹവാമഹേ
കവിം കവീനാമുപമശ്രവസ്തമം
ജ്യേഷ്ഠരാജം ബ്രഹ്മണാം ബ്രഹ്മണസ്പത
ആനഃ ശൃണ്വന്നൂതിഭിഃ സീദ സാദനം.

—ഓം ഗം ഗണപതയേ നമഃ.

ഓം അഗ്നേനയ സുപഥാ രായേ അസ്മാൻ
വിശ്വാനി ദേവ വയുനാനി വിദ്വാൻ
യുയോധ്യസ്മജ്ജുഹുരാണമേനഃ
ഭൂയിഷ്ഠാം തേ നമ ഉക്തിം വിധേമ,

— ഓം ദം ദക്ഷിണാമൂർത്തയേ നമഃ.

ഓം സദസസ്പതിമദ്ഭുതം പ്രിയമിന്ദ്രസ്യ കാമ്യം
സനിം മേധാമയാസിഷം.
—ഓം സം സരസ്വത്യൈ നമഃ.

ഓം വേദ വാതസ്യവർത്തനിമുരോരൃഷ്വസ്യ ബൃഹതഃ
വേദായേ അധ്യാസതേ.
— ഓം വം വ്യാസായ നമഃ.

സൌരം.

ഓരോ മന്ത്രവും നിന്നു് തൊഴുതുകൊണ്ടു് ചൊല്ലി മേ
ല്പോട്ടു തൊഴുതു് നമസ്കരിച്ചു് കിടന്നുതൊഴുതുകൊണ്ടു് മൂല
വും ചൊല്ലുക.

ഓം ഉദ്യന്നദ്യ മിത്രമഹഃ ആരോഹന്നുത്തരാം ദിവം
ഹൃദ്രോഗം മമ സൂര്യ
ഹരിമാണം ച നാശയ—ഓം ശ്രീ സൂര്യായ നമഃ

ആദിത്യമന്ത്രം.

(സൌരം)

ഓം ഉ ദ്യം ജാതവേദസം ദേവം വഹന്തി കേ
തവഃ ദൃശേ വിശ്വായ സൂര്യം 1. അപത്യേ താ യവോ
യഥാ നക്ഷത്രായന്ത്യക്തുഭിഃ സൂരായ വിശ്വചക്ഷസേ 2.
അദൃശ്രമസ്യ കേതവോ വി രശ്മയോ ജനാഁഅനു ഭ്രാജ
ന്തോ അഗ്നയോ യഥാ 3. തരണിർവ്വിശ്വദർശതോ ജ്യോതി
ഷ്കൃദസി സൂര്യ. വിശ്വമാഭാസിരോചനം 4. പ്രത്യങ് ദേ
വാനാം വിശഃ പ്രത്യങ്ങുദേഷി മാനുഷാൻ. പ്രത്യങ് വി
ശ്വം സ്വർദൃശേ 5. യേനാ പാവക ചക്ഷസാ ഭുരണ്യന്തം
ജനാഁഅനു. ത്വം വരുണമശ്യസി 6. വിദ്യാമേഷി രജ
സ്പൃഥ്വഹാമിമാനോ അക്തുഭിഃ. പശ്യൻ ജന്മാനി സൂര്യ
7. സപ്തത്വാ ഹരിതോ രഥേ വഹന്തി ദേവസൂര്യ. ശോചി

ഷ്ടശം വിചക്ഷണ 8. അയുക്ത സപ്ത ശുന്ധ്യുവസ്സൂരോ രഥസ്യ നപ്ത്യഃ. താഭിയ്യാതി സായുക്തിഭിഃ 9. ഉദ്വയം തമ സസ്പരി ജ്യോതിഷ്പശ്യന്ത ഉത്തരം. ദേവന്ദേവത്രാ സൂര്യ മഗന്മ ജ്യോതിരുത്തമം. 10. ഉദ്യന്നദ്യമിത്രമഹ ആരൊ ഹന്നുത്തരാന്ദിവം. ഹൃദ്രോഗം മമ സൂര്യ ഹരിമാണം ച നാശയ 11 ശുകേഷു മേ ഹരിമാണം രോപണാകാസു ധ്മസി. അഥോ ഹാരിദ്രവേഷു മേ ഹരിമാണം നിദധ്മ സി 12. ഉദഗാദയമാദിത്യോ വിശ്വേന സഹസാ സഹ. ദ്വിഷന്തം മഹ്യം രന്ധയന്മോ അഹം ദ്വിഷതേ രധം 13. ചിത്രം ദേവാനാമുദഗാദനീകം ചക്ഷുർമ്മിത്രസ്യ വരുണ സ്യാഗ്നേഃ. ആപ്രാദ്യാവാപൃഥിവീ അന്തരിക്ഷം സൂര്യ ആ ത്മാ ജഗതസ്തസ്ഥുഷശ്ച 14 സൂര്യോദേവീ മുഷസം രോ ചമാനാം മര്യോന യോഷാ മദ്ധ്യേതി പശ്ചാൽ. യത്രാന രോ ദേവയന്തോ യുഗാനി വിതന്വതേ പ്രതി ഭദ്രായ ഭദ്രം. 15 ഭദ്രാ അശ്വാ ഹരിതസ്സൂര്യസ്യ ചിത്രാ ഏതഗ്വാ അന മാദ്യാസഃ. നമസ്യന്തോ ദിവ ആ പൃഷ്ഠ മസ്ഥുഃ പരിദ്യാ വാപൃഥിവീയന്തി സദ്യഃ 16. തൽ സൂര്യസ്യ ദേവത്വം തന്മ ഹിത്വം മധ്യാ കർത്തോർവ്വിതതം സഞ്ജഭാര. യദേ ദയുക്ത ഹരിതസ്സധസ്ഥാദ്രാത്രീവാസസ്തനുതേ സിമസ്മൈ 17. തന്മിത്രസ്യ വരുണസ്യാഭിചക്ഷേ സൂര്യോ രൂപംകൃണുതേ ദ്യോരുപസ്ഥേ. അനന്ത മന്യദ്രുശദസ്യ പാജഃ കൃഷ്ണ മന്യ ദ്ധരിത സംഭരന്തി 18. അദ്യാദേവാ ഉദിതാ സൂര്യസ്യ നി രംഹസഃ പിപൃതാനിരവദ്യാൽ. തന്നോമിത്രോ വരു ണോ മാമഹന്താമദിതിസ്സിന്ധു പൃഥിവീ ഉതദ്യൌഃ 19. ഇന്ദ്രം മിത്രം വരുണമഗ്നിമാഹ രഥോ ദിവ്യഃ സ സുപ ർണ്ണോ ഗരുത്മാൻ. ഏകം സദ്വിപ്രാ ബഹുധാവദന്ത്യഗ്നിം യമം മാതരിശ്വാനമാഹുഃ 20. കൃഷ്ണം നിയാനം ഹരയഃ സുപർണ്ണാ അപോ വസാനാ ദിവമുൽപതന്തി. ത ആവ വൃത്രന്ത്സദനാദൃതസ്യാ ദിദ്ധ്യുതേന പൃഥിവീ വ്യുദ്യതേ

21. ഹംസഃ ശുചിഷദ്വസുരന്തരിക്ഷ സദ്ധോതാവേദിഷദ തിഥിർദുരോണസൽ. നൃഷദ്വരസ ദ്ധതസദ്യോമസദബ്ജാ ഗോജാഋതജാ അദ്രിജാഋതം 22. യത്വാ സൂര്യ്യസവർഭാ നസ്തമസാവിധ്യദാസുരഃ. അക്ഷേത്ര വിദ്യഥാ മുഗ്ധോ ഭുവ നാന്യദീധയുഃ. 23. യദദ്യ സൂര്യ്യബ്രുവോനാഗാ ഉദ്യന്മി ത്രായ വരുണായ സത്യം. വയം ദേവത്രാദിതേസ്യാമ തവ പ്രിയാസോ അര്യ്യമൻ ഗൃണന്തഃ 24. ഉൽ സൂര്യ്യോ ബൃഹ ദച്ചീംഷ്യശ്രേൽ പുരു വിശ്വാ ജനിമമാനുഷാണാം. സമോ ദിവാ ദദൃശേ രോചമാനഃ ക്രത്വാകൃതഃ സുകൃതഃ കർത്തൃഭിർ ഭ്രൽ 25. സ സൂര്യ്യ പ്രതിപുരോ ന ഉദ്ഗാ ഏഭിസ്തോമേ ഭിരേതശേഭിരേവൈഃ. പ്രനോ മിത്രായ വരുണായ പൊ ഷോനാഗസോ അര്യ്യമ്ണേ അഗ്നയേ ച 26. വി നഃ സഹസ്രം ശുരുധോ രദന്ത്വൃതാവാനോ വരുണോ മിത്രോ അഗ്നിഃ. യച്ഛന്ത ചന്ദ്രാ ഉപമന്നോ അക്ക്മാനഃ കാമം പൂപുരന്തുസ്തവാനാഃ 27. ഉദേതിസുഭഗോ വിശ്വചക്ഷാഃ സാധാരണഃ സൂര്യ്യോമാനുഷാണാം. ചക്ഷുർമ്മിത്രസ്യ വരു ണസ്യ ദേവശ്ചർമ്മേവയസ്സുമവിവ്യക്തമാംസി 28. ഉദേ തി പ്രസവീതാജനാനാം മഹാൻ കേതുരർണ്ണവഃ സൂര്യ്യസ്യ സമാനം ചക്രം പര്യ്യാവിവൃത്സൻ യ ദേതശോവഹതി ധൂഷ്ടുയുക്തഃ 29. വിഭ്രാജമാന ഉഷസാമുപസ്ഥാദ്രൈഭേ രുദേത്യന്നമദ്യമാനഃ. ഏഷ മേ ദേവഃ സവിതാ ചച്ഛന്ദ യഃ സമാനം ന പ്രമിനാതി ധാമ 30. ഭിഷോ രുക്മ ഉരു ചക്ഷാ ഉദേതി ദൂരേ അർത്ഥസ്തരണിർഭ്രാജമാനഃ. നൃ നം ജനാഃ സൂര്യ്യേണ പ്രസൂതാ അയന്നർത്ഥാനി കൃണവന്ന പാംസി 31. യത്രാ ചക്രുരമൃതാ ഗാതുമസ്മൈ ശ്യേനോന ദീയന്നനേതി പാഥഃ 32. ഉ ദൃ ത്യദ്ദുശ്തം വപുട്ടിവ ഏതി പ്രതിഹരേ. യദീമാശ്രുവ്വഹതി ദേവ ഏതശോ വിശ്വസ്മൈ ചക്ഷസേ അരം 33. ശീർഷ്ണഃശീർഷ്ണോ ജ ഗതസ്തസ്ഥുഷസ്പതിം സമയാ വിശ്വമാരജഃ. സപ്തസ്യ

സാരഃ സുവിതായ സൂര്യം വഹന്തി ഹരിതോ രഥേ. 34. ത
ച്ചക്ഷുർദേവഹിതം ശുക്രമുച്ചരൽ. പശ്യേമ ശരദഃ ശതം ജീ
വേമ ശരദഃ ശതം. 35. ബൺ മഹാ൯അസി സൂര്യ ബളാ
ദിത്യ മഹാ൯അസി. മഹ സ്തേ സതോ മഹിമാ പനസ്യ
തേദ്ധാദേവ മഹാ൯അസി 36. ബട് സൂര്യ ശ്രവസാമ
ഹാ൯അസി സത്രാ ദേവ മഹാ൯അസി. മഹാ ദേവോ
നാമസൂര്യഃ പുരോഹിതോ വിഭുജ്യോതി രദാഭ്യം 37. ന
മൊ മിത്രസ്യ വരുണസ്യ ചക്ഷസേ മഹോദേവായതദൃ
തം സപര്യത. ദൂരേ ദൃശേദേവജാതായ കേതവേ ദിവസ്പു
ത്രായ സൂര്യായ ശംസത. 38. സാമാ സത്യോക്തിഃ പരി
പാതു വിശ്വതോ ദ്യാവാ ച യത്ര തതന്നഹാനിച. വി
ശ്വ മന്യന്നിവിശതേ യദേജതി വിശ്വാഹാപോ വിശ്വാ
ഹോ ദേതി സൂര്യഃ. 39. ന തേ അദേവഃ പ്രദിവോ നിവാ
സതേ യ ദേതശേഭിഃ പതരൈരഥര്യസി. പ്രാചീന മ
ന്യദനുവത്തതേ രജ ഉദന്യേന ജ്യോതിഷായാസി സൂര്യ.
40. യേന സൂര്യ ജ്യോതിഷാ ബാധസേ തമോ ജഗച്ച
വിശ്വമുദിയർഷി ഭാനുനാ. തേനാസ്മദ്വിശ്വാമനിരാമനാ
ഹുതിമപാമീവാമപ ദുഃഷ്വപ്ന്യം സുവ 41. വിശ്വസ്യ ഹി
പ്രേഷിതോ രക്ഷസി വ്രത മഹേളയന്നുച്ചരസി സ്വധാ
അനു. യ ദദ്യ ത്വാ സൂര്യോപബ്രുവാമഹൈ തന്നോ ദേവാ
അനു മംസീരത ക്രതും. 42. തന്നോ ദ്യാവാപൃഥിവീ തന്ന
ആപ ഇന്ദ്രഃ ശൃണ്വന്തു മരുതോ ഹവം വചഃ. മാ ശ്രുതേ ദ്ര
മ സൂര്യസ്യ സന്ദൃശി ഭദ്രം ജീവന്തോ ജരണാമശീമഹി
43. വിശ്വാഹാ ത്വാ സുമനസഃ സുചക്ഷസഃ പ്രജാവന്തോ
അനമീവാ അനാഗസഃ. ഉദ്യന്നദ്യാ മിത്രമഹോ ദിവേ
ദിവേ ജ്യോഗ്ജീവാഃ പ്രതിപശ്യേമ സൂര്യ 44. മഹിജ്യോ
തിർബിഭ്രതം ത്വാ വിചക്ഷണ ഭാസ്വന്തം ചക്ഷുഷേ
ചക്ഷുഷേ മയഃ. ആരോഹന്തം ബൃഹതഃ പാജസസ്പരി വ
യം ജീവാഃ പ്രതിപശ്യേമ സൂര്യ 45. യസ്യ തേ വിശ്വാ

ഭുവനാനി കേതുനാ പ്രചേരതേ നിച വിശന്തേ അകൂ
ഭിഃ. അനാഗാസ്തോ ന ഹരികേശ സൂര്യാഹനാഹനോവസ്യ
സാവസ്യസോ ദിഹി 43. ശം നോ ഭവ ചക്ഷസാ ശം
നോ അഹാ ശം ഭാനനാശം ഹിമാശം ഘൃണേന. യഥാ
ശ മധ്വഞ്ജരമസദ്ദുരോണേ തൽ സൂര്യത്രുവിണം ധേഹി
ചിത്രം 47. അസ്മാകം ദേവാ ഉഭയായ ജന്മനേശർമ്മ യച്ഛ
ത ദ്വിപദേ ചതുഷ്പദേ അദൽ പിബദ്ധർജയമാനമാശിതം
തദസ്മേ ശം യോ രരപോ ദധാതന 48. യദ്ദോ ദേവാ
ശ്വക്രമ ജിഹ്വയാ ഗ്രുരു മനസോ വാ പ്രയുതീ ദേവഹേള
നം. അരാ വാ യോനോ അഭി ദുച്ഛുനായതേ തസ്മിന്ത ദേ
നോ വസവോ നിധേതന 49. സൂര്യോ നോ ദിവസ്പാതു
വാതോ അന്തരിക്ഷാൽ. അഗ്നിന്നഃ പാത്ഥിവേഭ്യഃ 50.
ജോഷാ സവിതയ്യസ്യതേ ഹരശ്ശതം സവാഁ അർഹതി.
പാഹി നോദദ്വൃതഃ പതന്ത്യാഃ 51. ചക്ഷുന്നോ ദേവ സ്സു
വിതാ ചക്ഷുന്ന ഉതപവ്വതഃ. ചക്ഷുർധാതാ ദധാതു നഃ
52. ചക്ഷുന്നോ ധേഹി ചക്ഷുഷേ ചക്ഷുവ്വിധ്യൈ തനൂ
ഭ്യഃ. സംചേദം വി ച പശ്യേമ 53. സുസന്ദൃശം ത്വാ
വയം പ്രതി പശ്യേമ സൂര്യ്യ വിപശ്യേമ-നൃചക്ഷസഃ 54.
വിഭ്രാഡ് ബൃഹൽ പിബതു സോമ്യം മധ്വായുർദ്ധദ്യജ്ഞ
പതാ വവിഹ്രുതം. വാതജ്ജൂതോ യോ അഭിരക്ഷതിത്മനാ
പ്രജാഃ പുപോഷ പുരുധാ വിരാജതി 55. വിഭ്രാഡ് ബൃ
ഹൽ സൂഭൃതം വാജസാതമം ധർമ്മം ദിവോ ധരുണേ സത്യ
മർപ്പിതം. അമിത്രഹാ വൃത്രഹാ ദസ്യുഹന്തമം ജ്യോതിർജ്ജ
ജ്ഞേ അസുരഹാ സപത്നഹാ 56. ഇദം ശ്രേഷ്ഠം ജ്യോതി
ഷാം ജ്യോതിരുത്തമം വിശ്വജിദ്ധനജിദുച്യതേ ബൃഹൽ.
വിശ്വഭ്രാഡ് ഭ്രാജോ മഹി സൂര്യോ ദൃശ ഉരുപ്രഥേ സഹ
ഓജോ അച്യുതം 57. വിഭ്രാജഞ്ജ്യോതിഷാ സ്വാരഗച്ഛോ
രോചനം ദിവഃ. യേനേമാ വിശ്വാ ഭുവനാന്യാഭൃതാ വി

ശ്വകമ്മണാ വിശ്വദേവ്യാവതാ 58. ആയം ഗൌഃ പൃശ്നി രക്രമീദസദന്മാതരം പുരഃ. പിതരം ച പ്രയന്ത്സ്വഃ 59. അന്തശ്ചരതി രോചനാസ്യപ്രാണാദപാനതീ. വ്യഖ്യന്മ ഹിഷോ ദിവം 60. ത്രിംശദ്ധാമ വിരാജതി വാക്പതം ഗായ ധീയതേ. പ്രതിവസ്തോരഹദ്യുഭിഃ 61. ഋതം ച സ ത്യം ചാഭീദ്ധാത്തപസോധ്യജായത. തതോരാത്ര്യജായത തതഃ സമുദ്രോ അർണവഃ 62. സമുദ്രാദർണവാദധി സം വത്സരോ അജായത. അഹോരാത്രാണി വിദധദ്വിശ്വ സ്യ മിഷതോവശീ. 63. സൂര്യാ ചന്ദ്ര മസൌ ധാതാ യ ഥാ പൂർവമകല്പയൽ. ദിവം ച പൃഥിവീം ചാന്തരിക്ഷമ ഥോ സ്വഃ 64. സവിതാപശ്ചാതാൽ സവിതാപുരസ്താൽ സവിതോത്തരാത്താൽ സവിതാധരാത്താൽ. സവിതാ നസ്ത്രിവതു സർവതാതിം സവിതാനോരാസതാന്ദീർഘ മായുഃ 65.

ഈ മന്ത്രങ്ങൾ ചൊല്ലി ആദിത്യനമസ്കാരം ചെയ്യുന്ന തായാൽ ശരീരം ആദിത്യനെപ്പോലെ പ്രഭയുള്ളതായി ത്തീരുകയും, സർവ്വ രോഗങ്ങളും നശിയ്ക്കുകയും, ശരീരത്തി ന്ന് നല്ല ആരോഗ്യവും ദാർഢ്യമുണ്ടാവുകയും ചെയ്യുന്ന താകുന്നു. പ്രത്യക്ഷനമസ്കാരമാണ് ഉത്തമം.

12. ഉപസ്ഥാനവിധി

ഉപസ്ഥാനം:—കാലത്തും, ഉച്ചയ്ക്കും, വൈകുന്നേര വും—പ്രാതസ്സന്ധ്യ, മാധ്യന്ദിനസന്ധ്യ, സായംസന്ധ്യ ഇങ്ങനെ മൂന്നു സന്ധ്യയ്ക്കും സന്ധ്യാവന്ദനം ചെയ്യണം. അ തിൽ മാധ്യന്ദിനത്തിന്ന് ഉപസ്ഥാനം എന്നാണ് ഭാഷ. ഇതിന്റെ പേരുകൊണ്ടുതന്നെ ഉച്ചയ്ക്കാണ് ചെയ്യേണ്ടതെ ന്ന് സ്പഷ്ടമാണല്ലോ. വിശിഷ്യന്മാരായ നമ്പൂതിരിമാർ ഉച്ചയ്ക്കുമാത്രമെ ഉപസ്ഥാനം ചെയ്തിരുന്നുള്ളു. കാലത്തു്

4 മണിയ്ക്കുകളിച്ചാൽ അതുവരെ ഓരോ ദേവകായ്ങ്ങളുമുണ്ടാകും. ദേവകായ്ത്തിന്നു് അത്ര സമയം ആവശ്യമില്ലാത്തവർ ദേവകായ്ങ്ങളിൽ ഒടുവിലത്തേതായിട്ടു് ഉപസ്ഥാനം ചെയ്യുന്നു. ഉപസ്ഥാനത്തിന്നു് വിധിച്ച സമയം നട്ടച്ചയാണല്ലോ. ജോലിത്തിരക്കുകൊണ്ടോ ഭക്ഷണത്തിന്നു ബദ്ധപ്പാടുകൊണ്ടോ അതുവരെ കാത്തിരിയ്ക്കുവാൻ തരമില്ലാത്തതിനാലാണല്ലോ ഉപസ്ഥാനം മുൻകൂട്ടി ചെയ്യുന്നതു്. എന്നാൽ ആവുന്നത്ര ഉച്ചയോടടുത്തോട്ടെ എന്നു കരുതിയാണു് ഉപസ്ഥാനം ഒടുവിലെ ദേവകായ്മാക്കി വെച്ചിരിയ്ക്കുന്നതു്. അതു കാരണം "ഉപസ്ഥാനം കഴിഞ്ഞു" എന്നു പറഞ്ഞാൽ ദേവകായ്വും കഴിഞ്ഞു എന്നും, ഊണിന്നു്—അഥവാ കാപ്പിയ്ക്കു്—കാലമായി എന്നും, അത്ഥമായിട്ടുണ്ടു്.

കാലുകഴുകി ആചമിച്ചു്, ആപോഹി എന്ന മൂന്നൃക്കുചൊല്ലി സന്ധ്യാവന്ദനത്തിന്നു പറഞ്ഞ മാതിരി മുഖത്തു തളിച്ചു് ഗായത്രി ജപിച്ചു് കിഴക്കോട്ടു് ഒന്നു് ഊക്കുക. കൈകഴുകി കയറിനിന്നു് 10 ഗായത്രി ജപിയ്ക്കുക. വീണ്ടും ഒന്നു ഊക്കുക. പെരുവിരലും ചെറുവിരലും കൂട്ടി രണ്ടു ചെവിയും പിടിച്ചു് ആദിത്യനെ നോക്കി—തച്ചക്ഷുർദ്ദേവഹിതം ശുക്രമുച്ചരൽ എന്നും, തൊഴുതു് പശ്യേമ ശരദഃശതം ജീവേമ ശരദഃശതം—എന്നും ചൊല്ലുക. പിന്നെ സന്ധ്യാവന്ദനത്തിൽ പറഞ്ഞപ്രകാരം തിരിഞ്ഞു് തപ്പിച്ചു് കാൽകഴുകി ആചമിയ്ക്കുകയും ചെയ്യു. ഉപസ്ഥാനം കഴിഞ്ഞാൽ ഭക്ഷണം കഴിയ്ക്കുകയായി.

സന്ധ്യാവന്ദനസമയത്തും, ഭക്ഷണത്തിന്നിടയ്ക്കും സംസാരിയ്ക്കരുതു്. അഥവാ വല്ലതും സംസാരിയ്ക്കുണമെങ്കിൽ സംസ്കൃതത്തിലെ പാടുള്ളുവെന്നാണു് നിശ്ചയം. എന്നാൽ

സംസ്കൃതം അറിയാത്തവരും നിഷ്ഠയുള്ളവരുമാണെങ്കിൽ ഒന്നും സംസാരിയ്ക്കാതെയും, അത്യാവശ്യമായി വന്നാൽ ആംഗ്യം കാണിച്ചും കഴിച്ചുകൂട്ടും. സംസ്കൃതം അറിയുന്നവരായ ശ്രോത്രിയന്മാർ മലയാളത്തിൽ സംസാരിയ്ക്കാതെതന്നെ സന്ധ്യാവന്ദനവും ഭക്ഷണവും കഴിച്ചുവരുന്നു.

പ്രായേണ എല്ലാ മന്ത്രങ്ങൾക്കും പ്രത്യേകം ഛന്ദസ്സുണ്ടു്. ജപത്തിന്റെ ആരംഭത്തിലും അവസാനത്തിലും ഛന്ദസ്സു് ചൊല്ലണം. സന്ധ്യാവന്ദനത്തിന്നിടയ്ക്കോ ദേവകാര്യങ്ങളുടെ ഇടയ്ക്കോ സംസാരിയ്ക്കേണ്ടിവരികയോ, വേറെ വല്ല കാര്യങ്ങളിലും അത്യാവശ്യമായി ഏർപ്പെടേണ്ടിവരികയോ ചെയ്തെയ്ക്കാമല്ലോ. ഉദാഹരണമായി മൂത്രവിസർജ്ജനം ചെയ്യേണ്ടിവന്നു എന്നിരിയ്ക്കട്ടെ; എന്നാൽ അതിന്നു സന്ധ്യാവന്ദനമോ, മന്ത്രം ജപമോ നിർത്തിയിട്ടു് വേണ്ടതാകുന്നു. ഇങ്ങനെ നിർത്തുന്നതിനു് ഛന്ദസ്സുചൊല്ലിയാൽ മതി. പിന്നെ ആവശ്യങ്ങളെല്ലാം നിർവ്വഹിച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ വീണ്ടും ഛന്ദസ്സു് ചൊല്ലിയിട്ടവേണം ജപം തുടങ്ങുവാൻ എന്നേ ഉള്ളു. യാതൊരു കർമ്മത്തിന്റെയും ഇടയ്ക്കു വെച്ചു് മറ്റൊരു കർമ്മത്തിൽ പ്രവർത്തിയ്ക്കുരുതാത്തതാകുന്നു. പക്ഷെ പലപ്പോഴും അങ്ങനെ ചെയ്യുവാൻ നിർബന്ധിതരാവുമെന്നു് തീർച്ചയാണു്. ജപത്തിന്റെ ആരംഭത്തിലെന്നപോലെ അവസാനത്തിലും ഛന്ദസ്സു് ചൊല്ലണമെന്നു പറഞ്ഞുവല്ലൊ. അതിനാൽ രണ്ടാമത്തെ ഛന്ദസ്സു് ആ ജപം അവസാനിപ്പിച്ചു (വിരാമം ഇട്ടു) എന്നർത്ഥമാകുന്നു. അങ്ങനെ ആ ജപത്തെ വിരമിപ്പിച്ചിട്ടു് വേണമെന്ന കാരണത്താലാണു് ഇടയ്ക്കുവെച്ചു് മറുകാര്യങ്ങളിൽ പ്രവേശിയ്ക്കേണ്ടിവരുന്നപക്ഷം ഛന്ദസ്സു് ചൊല്ലണമെന്നു് നിശ്ചയിച്ചിരിയ്ക്കുന്നതു്. വിശിഷ്യന്മാരായിട്ടുള്ളവർ സന്ധ്യാവന്ദന

ത്തിന്നിടയിലും മറും അത്യാവശ്യമായി സംസാരിയ്ക്കേണ്ടിവന്നാൽതന്നെ ഇങ്ങനെ ചരുട്ടിപ്പൊല്ലി വിരമിപ്പിച്ചേ പതിവുള്ള.

13. ഭക്ഷണവിധി.

ഭക്ഷണത്തിന്നു് കിഴക്കോട്ടോ പടിഞ്ഞാട്ടോ തിരിഞ്ഞിരിയ്ക്കണം; തെക്കോട്ടും വിരോധമില്ല. വടക്കോട്ടു തിരിഞ്ഞിരുന്നു ഭക്ഷണം കഴിയ്ക്കരുതു്.

ഇലയിൽ ഒരിയ്ക്കൽ മാത്രമേ വിളമ്പാവൂ രണ്ടാമതു് വിളമ്പാതിരിയ്ക്കയാണു് വേണ്ടതു്. കാരണം എച്ചിലിലയിൽ വിളമ്പാറില്ല. വിളമ്പിച്ച സാധനങ്ങളും മുഴുവൻ ഭക്ഷിയ്ക്കാതെ ശേഷിച്ചിടുകയുമരുതു്. അതിനാൽ വലിയ നിഷ്ഠയുള്ളവർ ഒട്ടാകെ വേണ്ടിടത്തോളം ചോറും കറികളും മുതലായതും ആദ്യംതന്നെ വിളമ്പിയ്ക്കുന്നു. പായസം മുതലായി ഇടയ്ക്കുവെച്ചു് വിളമ്പേണ്ടതായ പദാർത്ഥങ്ങളുണ്ടെങ്കിൽ രണ്ടാമതു് ഒരിലയുംകൂടി അടുത്തുവെച്ചു് വിളമ്പിയ്ക്കുന്നു. അതു് കുറച്ചധികം പ്രയാസമുള്ള കായ്മയാകയാൽ ഈ കായ്മത്തിൽ അപൂർവ്വം ചിലർ മാത്രമെ നിഷ്ഠയോടെ അനുസരിയ്ക്കാറുള്ള. ഉപ്പു് ഇലയിൽ വിളമ്പുന്നതു് ഉത്തമമല്ല. അതിനാൽ ഉപ്പു് വിളമ്പിയ്ക്കാത്തവർ പലരുമുണ്ടു്. അഥവാ വിളമ്പുന്ന പക്ഷം "കുടിയ്ക്കുനീർ" വീഴ്ത്തുന്നതിന്നുമുമ്പു് അരുതു്. ഉപ്പിലിട്ടതുകളും പപ്പടവും കുടിയ്ക്കുനീർ വീഴ്ത്തിയ ശേഷമേ വിളമ്പാവൂ. ഉപ്പേരി ഒഴികെ കൂട്ടാൻ മുതലായ മറ്റു കറികളും കുടിയ്ക്കുനീർ വീഴ്ത്തിയ ശേഷം വിളമ്പുന്നതാണു് മര്യാദ.

ചോറും ഉപ്പേരിയും വിളമ്പിയാൽ ഉപസ്തരിച്ചു് കുടിയ്ക്കുനീർ വീഴ്ക്കണം—നെയ്യു് ഇളിയ്ക്കുന്നതിനേയാണു് ഉപസ്ത

രീസ്സുക എന്ന പറയുന്നത്—അതിന്നുള്ള നെയ്യിനെ "ഉപ സ്തരണം" എന്നും പറയുന്നു.

കുടിസ്സുനീർ വീഴ്ത്തുക:—വലത്തുകയ്യിൽ കുറച്ച് വെള്ള മെടുത്ത്—സത്യന്ത്വത്തേന പരിഷിഞ്ചാമി—എന്ന ചൊ ല്ലി ആ വെള്ളം കയ്യിന്റെ വലത്ത ഭാഗത്തുകൂടി, ദേവതീ ത്ഥത്തിൽകൂടി, ചോത്ത് ഇലയുടെ നാല പുറവും പ്രദ ക്ഷിണമായി വളസ്സുക—വീഴ്ത്തുക. വീണ്ടും വെള്ളം കുട്ടി ചോറ് തൊട്ടുകൊണ്ട്—ഭ്രർഭുവസ്വരോം—എന്ന ചൊല്ലി, വെള്ളം എടുത്ത് — അമൃതോപസ്തരണമസി — എന്ന ചൊല്ലി ബ്രഹ്മതീർത്ഥത്തിൽകൂടി കുടിസ്സുക. വീണ്ടും കൈ കഴുകുക. ഈ മൂന്ന പ്രാവശ്യവും മറെറാരാം വെള്ളം വീ ഴ്ത്തികൊടുക്കുകയാണ് വേണ്ടത്. അതിന്ന സൌകര്യ ത്തിൽ വേറെ ആളില്ലെങ്കിൽ മാത്രമെ ഇടത്തുകൈകൊണ്ട് വെള്ളം എടുക്കുക പതിവുള്ള. പിന്നെ അയ്യഞ്ചിൽ കവി യാതേയും, മുമ്മൂന്നിൽ കുറയാതേയും വറുകാം എടുത്ത് കിഴക്കാടി മദ്ധ്യാന്തം അഞ്ച പ്രാണാഹുതി ചെയ്യണം. 1. പ്രാണായ സ്വാഹാ. 2. അപാനായ സ്വാഹാ. 3. വ്യാനാ യ സ്വാഹാ. 4. ഉദാനായ സ്വാഹാ. 5. സമാനായ സ്വാ ഹാ—പിന്നെ യഥേഷ്ടം ഭക്ഷിസ്സുക. ഭക്ഷണം കഴിഞ്ഞാൽ വീണ്ടും വെള്ളമെടുത്ത്—അമൃതാപിധാനമസി—എന്ന ചൊല്ലി വെള്ളം കുടിസ്സുക. ഇതിന്നും കുടിസ്സുനീർ വീഴ്ത്തുക എന്നതന്നേയാണ് പറയുന്നത്. ഒടുവിലെ കുടിസ്സുനീർ വീഴ്ത്തുകയും കുടി കഴിഞ്ഞാൽ കൈ കഴുകി കാലും കഴുകി ആചമിസ്സുണം.

പിന്നെ വലത്ത കൈകൊണ്ട് വയറ് തൊട്ട് താഴെ യുള്ള വേദമന്ത്രങ്ങം ജപിസ്സുന്നു. ഇത് ഭക്ഷണം വഗം ദ

ഹിച്ചു് രക്തമായി പരിണമിച്ചു് ദേഹത്തിന്നു് പോഷക മായിത്തീരുവാനും ഉദരരോഗങ്ങളും വരാതിരിപ്പാനും വേണ്ടിയാകുന്നു.

"പിതൂം നു സ്തോഷം" എന്ന മന്ത്രം.

1. പിതൂം നു സ്തോഷം മഹോ ധർമ്മാണം തവിഷീം. 2. യസ്യത്രിതോ വ്യോജസാ വൃത്രം പിപേച്ച് മദ്ദ്യയൽ. 3. സ്വാദോ പിതോ മധോ പിതോ വയം ത്വാ വവൃമഹേ. 4. അസ്മാകമവിതാഭവ. 5. ഉപനഃ പിതവാചര ശിവഃ ശിവാഭി രൂതിഭിഃ. 6. മയോ ഭുരദ്വിഷേണ്യഃ സഖാ സുശേവോ അദ്വയാഃ. 7. തവ ത്യേ പിതോരസോ രജാംസ്യനു വിഷ്ഠിതാഃ. 8. ദിവി വാതാഇവ ശ്രിതാഃ. 9. തവത്യേ പിതോ ദദതസ്തവ സ്വാദിഷ്ട തേ പിതോ. 10. പ്രസ്വാദ്മാനോ രസാനാം തുവിഗ്രീവാഇവേരതേ. 11. തേ പിതോ മഹാനാം ദേവാനാം മനോ ഹിതം. 12. അകാരി ചാരു കേതുനാ തവാഹിമവസാവധീൽ. 13. യദ്ദോ പിതോ അജഗൻ വിവസ്വ പർവ്വതാനാം. 14. അത്രാ പിനോ മധോ പിതോരം ഭക്ഷായ ഗമ്യാഃ. 15. യദപാമോഷധീനാംപരിംശമാരിശാമഹേ. 16. വാതാപേ പീവ ഇദ്ഭവ. 17. യത്തേ സോമ ഗവാശിരോ യവാശിരോ ഭജാമഹേ. 18. വാതാപേപീവ ഇദ്ഭവ. 19. കരം ഭരോഷധേ ഭവ പീവോ വൃക്ക ഉദാരഥിഃ. 20. വാതാപേ പീവ ഇദ്ഭവ. 21. തം ത്വാ വയം പിതോ വചോഭി ർഗ്രാവോന ഹവ്യാ സുഷൂദി മ. 22. ദേവേഭ്യസ്ത്വാ സധമാദ മസ്മഭ്യം ത്വാ സധമാദം. 23. സമിദ്ധോ അദ്യ രാജസി ദേവോ ദേവൈഃ സഹസ്രജിൽ. 24. ദൂതോ ഹവ്യാകവിർവ്വഹ. 25. തന്തനപാ ദൃതം യതേ മധ്വാ യജ്ഞഃ സമജ്യതേ. 26. ദധൽ സഹസ്രിണീ

രിഷഃ. 27. ആജുഹ്വാ നോന ഇന്ദ്ധ്യോദേവ്ത്ആവക്ഷി യജ്ഞിയാൻ. 28. അഗ്നേ സഹസ്രസാ അസി. 29. പ്രാചീനം ബഹ്വി രോജസാ സഹസ്രവീര മസ്ത്രണൻ. 30. യത്രാദിത്യാവിരാജഥ. 31. വിരാട് സമ്രാഡ്വിഭീഃ പ്രഭിർബ്ബഹ്വീശ്ച ഭ്രയാസി ശ്ച യാഃ. 32. ദ്രുരോ ഘൃതാന്യക്ഷരൻ. 33. സുരുക്മേ ഹി സുഷേശസാധി ശ്രിയാ വിരാജതഃ. 34. ഉഷാസാവേഹ സീദതാം. 35. പ്രഥമാ ഹി സുവാചസാ ഹോതാര ദൈവ്യാ കവീ. 36. യജ്ഞം നോയക്ഷതാമിമം. 37. ഭാരതീളേ സരസ്വതി യാ വഃ സവ്വാ ഉപബ്രുവേ. 38. താനശ്ച്വോദയത ശ്രിയേ. 39 തഷ്ടാരുപാണിഹി പ്രുഭ്രഃ പശ്രുൻ വിശ്വാനഥ്സമാനജേ. 40. തേഷാം ന സ്ഥാതി മായജ. 41. ഉപത്മന്യാ വന സ്പതേ പാഥോ ദേവേഭ്യഃ സൃജ. 42. അഗ്നിർഹവ്യാനി സിഷ്വദൽ. 43. പുരോഗാ അഗ്നിദ്ദേവാനാം ഗായത്രേണ സമജ്യതേ. 44. സ്വാഹാകൃതീഷ്വ രോചതേ.

ഈ മന്ത്രം കഴിഞ്ഞാൽ പിന്നെ താഴെ പറയുന്ന രാമചന്ദ്രാഷ്ടകം, വാസുദേവാഷ്ടകം മുതലായതും, വിഷ്ണുസഹസ്രനാമവും, മറു ചില സ്തോത്രങ്ങളും ചൊല്ലുന്നു. ഭക്ഷണം കഴിഞ്ഞ ഉടനെ ഇരിയ്ക്കുന്നത് ഗുണകരമല്ലാത്തതിനാലായിരിയ്ക്കും പലരും നടന്നുകൊണ്ടും മറുമാണ് ഈ സമയത്തു് ഇതെല്ലാം ചൊല്ലുന്നതു്.

രാമചന്ദ്രാഷ്ടകം.

ശ്രീമന്മാത്താണ്ഡവംശേ ദശരഥനൃപതേ-
രാത്മജത്വം പ്രപന്നഃ
സാകം ശേഷാരിശംഖൈന്നിശിചരനിവഹം
സംഹരിഷ്യൻ സുരാത്ഥേ

ഗ്രുപ്താദേശേന ഹത്വാ പഥി രജനിചരീം
പ്രാപ്യ സിദ്ധാശ്രമം യ–
ശ്ചക്രേ യജ്ഞസ്യ രക്ഷാം സ ദിശതു സതതം
മംഗളം രാമചന്ദ്രഃ. 1

രാജ്യം ഗച്ഛൻ നിമീനാമഥ പഥി വിഗള–
ച്ഛാപശല്യാമഹല്യാം
കൃത്വാ ഭംക്ത്വാ ഭവാനീരമണഭുജസരോ–
ജാലയം ചാപദണ്ഡം
പാണൌ കൃത്വാവനേയീം ഭൃഗുസുതവിജയീ
ഭ്രാതൃഭിഃ പ്രാപ്തദാരൈ–
ർയ്യോഽവാത്സീദാത്മപുയ്യാം സ ദിശതു സതതം
മംഗളം രാമചന്ദ്രഃ. 2

മാതുർവ്വാചാ സുമിത്രാതനയജനകജാ–
മാത്രമിത്രഃ പ്രവിഷ്ടഃ
കാന്താരം ശാന്തചേതാഃ കലശഭവമുനേ–
രാശ്രമം പ്രാപ്യ ഭൂയഃ
പ്രീത്യൈ തസ്യ പ്രതിജ്ഞാം നിശിചരകുലനി–
ർമ്മൂലനായാത്തചാപ–
ശ്ചക്രേ യോ വിശ്വവീരഃ സ ദിശതു സതതം
മംഗളം രാമചന്ദ്രഃ. 3

യസ്യാ ഭ്രാതാ ദശാസ്യോ നിശിചരതരുണീം
കാമുകീം കാരയിത്വാ
ഭ്രാത്രാ താം കൃത്തനാസാം ത്വടിതി ഖരമുഖം
രാക്ഷസൈഘ്നം ച ഹത്വാ
മായാശക്ത്യൈവ രക്ഷോമുഷിതജനകജഃ
ക്ഷ്മപ്തസുഗ്രീവസഖ്യോ
യോ ജഘ്നേ വാനരേന്ദ്രം സ ദിശതു സതതം
മംഗളം രാമചന്ദ്രഃ. 4

നഷ്ടാം കാന്താം വിചേതും ദിശിദിശി കലിതേ
വാനരാണാം നികായേ
ശ്രുത്വാ കാന്താപ്രവൃത്തിം പവനസുതഗിരാ-
പ്രാപ്തപാഥോധിതീരഃ
ആഗ്നേയാസ്ത്രാനഭാവക്ഷപിതമദഭരം
ദീനദീനം നദീനം
തേനേ യോ മാനശാലീ സ ദിശതു സതതം
മംഗളം രാമചന്ദ്രഃ. 5

മദ്ധ്യേപാഥോധി ബദ്ധ്വാ ത്വടിതി ഗിരിശതൈഃ
സേതുമാലോഡ്യ ലങ്കാം
ഹത്വാ സഭ്രാതൃമിത്രം രണശിരസി രുഷാ
രാവണം ദാരചോരം
കാന്താം സ്വീകൃത്യ ശുദ്ധാം ജ്വലനപതനതഃ
പ്രാപ്യ രമ്യാമയോദ്ധ്യാം
യോ/വാത്സീദാത്തമോദം സ ദിശതു സതതം
മംഗളം രാമചന്ദ്രഃ. 6

ഹംസം ഭാവേന കൃത്വാ നരസുരമുനിഭി-
ര്ധ്യാനരേശാശരേന്ദ്രൈഃ
പൂജ്യോ രാജ്യാഭിഷിക്തോ നൃപകുലതിലകോ-
ഽസാമുദ്രക്ഷിതീശഃ
സ്വസ്ഥോ ലോകാന്തസംസ്ഥോ ജനകതനുജയാ
വായുപുത്രായ യോ/ദ്ഭുൽ
തത്ത്വജ്ഞാനം വിതനുവൻ സ ദിശതു സതതം
മംഗളം രാമചന്ദ്രഃ. 7

സോഹം ഭാവേന പൂർണ്ണോ/പി ച മുനിവചനാ-
ദ്ഭദ്രമേധാനനേകാൻ
കൃത്വാ വൈവസ്വതേന ദ്വിജവരവപുഷാ
സാദരം പ്രാർത്ഥിതോ യഃ

സമ്പ്രാപ്തോ വൈഷ്ണവാഖ്യം വപുരഖിലസുരൈ.
രീഡ്യമാനഃ പ്രപേദേ
ത്രയ്യോ വൈകുണ്ഠലോകം സ ദിശതു സതതം
മംഗളം രാമചന്ദ്രഃ 8

ഫലശ്രുതി.

യോ നിത്യം രാമചന്ദ്രസ്തുതിമിതി ജപതി
ധ്വസ്തസർവ്വാരിസംഘോ
ഭുക്ത്വാ ഭോഗാനഭീഷ്ടാനഭിനവയശസാ
പൂരയിത്വാ ത്രിലോകീം
അന്തേ സംച്ഛിദ്യ കാന്താധനഗൃഹതനയാ–
ദ്വേഷ്യു ശുദ്ധം മമത്വം
സാക്ഷാദാലീയതേ/സൌ ഭഗവതി ഭവസി–
സ്തുപ്പവേ ചക്രപാണൌ. 9

വാസുദേവാഷ്ടകം.

ശ്രീകണ്ഠാദ്യൈഃ സുരേശൈഃ ക്ഷിതിഭരഹരണാ–
യാർത്ഥിതോ വൃഷ്ണിവംശേ,
സാകം സങ്കർഷ്ണേന സ്വയമഥ വസുദേ–
വാത്മജത്വം പ്രപന്നഃ;
സച്ചന്ദം നന്ദഗേഹം സസുഖമധിവസൻ
ഗോപബാലൈർവ്വയസ്യൈ–
ശ്ചക്രേ ബാലകേളിം, സ ഹരതു ദുരിതം
ദൂരതോ വാസുദേവഃ. 1

വാത്യാരൂപം ച ദൈത്യം ശകടതനുധരം
പൂതനാം ചാപി ഹത്വാ
നന്ദാദ്യൈർഗ്ഗോപവൃന്ദൈഃ സുരവനസദൃശം
പ്രാപ്യ വൃന്ദാവനം തത്,

ഗോപാലൈശ്ചാരയൻ ഗാ മഹിതവിഷധരം
കാളിയം ഭഗ്നദർപ്പം
ചക്രേ യഃ സപ്പശായീ സ ഹരതു ദുരിതം
ദൂരതോ വാസുദേവഃ. 2

സുത്രാമ്ണാ യജ്ഞഭംഗപ്രകൃപിതമതിനാ
കാരിതാദ് ഘോരവർഷാ-
ത്ത്രാത്രം ഗോഗോപസംഘം ഗിരിവരമതുലം
ചക്രവദ്യോ ദധാര;
ഹത്വാ കംസപ്രയുക്താനഘമുഖദനുജാൻ
മായയാഽമോഹയദ്യോ,
ധാതാരം ക്ലൃപ്തമായം സ ഹരതു ദുരിതം
ദൂരതോ വാസുദേവഃ. 3

ദേവാദീനാം സമക്ഷം വിവിധമരമയ-
ദ്വല്ലവീനൈകരൂപോ
ഗത്വാക്രൂരാഗ്രജാദ്യൈഃ സമമഥ മഥുരാം
യോ ബഭഞ്ജോഗ്രചാപം;
ദന്തീന്ദ്രം മല്ലവീരാൻ ബഹുദുരിതകൃതം
ഭോജരാജം ച ഹത്വാ
യോഽരക്ഷൽ സാധുലോകം സ ഹരതു ദുരിതം
ദൂരതോ വാസുദേവഃ. 4

വാർധൌ നഷ്ടം കുമാരം നിജഗുരുവചസാ-
നീയ ദത്വാ, ജരായാഃ
പുത്രം ഭ്രുയോപി ജിത്വാ, ജിതസുരസദനാം
ദ്വാരകാം വാരിമധ്യേ

കൃത്വാസ്യാം സ്വാൻ നിധായ സ്വയമഥ യവനം
ദുർമ്മതിം ഘാതയിത്വാ
യോഽവാത്സീദ്ദ്വാരവത്യാം, സ ഹരതു ദുരിതം
ദൂരതോ വാസുദേവഃ. 5

യസ്മിന്നാസ്തേ സ രുക്മീ ബലമദസഹിതഃ
കുണ്ഡിനം തത് പ്രവിഷ്ടോ
ജിത്വാ തം ചാന്യഭൂപാനഹരദനുമതാം
രുക്മിണീമിന്ദിരാംശാം,
ഭീമാദ്യാശ്ചാരുരൂപാ അപി നരകവധേ
രാജകന്യാശ്ച ലബ്ധ്വാ
യോഽവാത്സീൽ പുത്രപൌത്രൈഃ സ ഹരതു ദുരിതം
ദൂരതോ വാസുദേവഃ 6

നഷ്ടാരിം രാജസൂയക്രതുവരവിധിനാ
ധർമ്മജം യാജയിത്വാ,
ഹത്വാ ദൈത്യം ച സാല്വം മഗധമപി കൃത്വാ
ദുഷ്ടഭൂപാംസ്തഥാന്യാൻ
പാർത്ഥാദ്യൈർഘാതയിത്വാ, ധനപതിമകരോ-
ദ്യഃ കുചേലം, പരേതാൻ
പുത്രാൻ വിപ്രായ യോഽദാൽ, സ ഹരതു ദുരിതം
ദൂരതോ വാസുദേവഃ. 7

മത്വാ നഷ്ടം ധരായാ ഭരമഥ, മുനിശാ-
പാപദേശാൽ സവംശം
ദുഷ്ടം സംഹൃത്യ, ധർമ്മാനഖിലദിശി സതാം
സ്ഥാപയിത്വാ

സത്രാ സങ്കർഷ്ണേന സ്വയമമരഗണൈഃ
സ്തുയമാനോ മഹാത്മാ
യോഗാദ്ദൈകുണ്ഠലോകം, സ ഹരതു ദുരിതം
ദുരതോ വാസുദേവഃ. 8

ഫലശ്രുതി

യസ്തോത്രമിദം കൃഷ്ണലീലാഷ്ടകമനുദിവസം
പ്രാതരുത്ഥായ മർത്ത്യഃ
സ്മൃത്വാ കൃഷ്ണം പഠേദ്വാ, സകൃദപി ശൃണയാ-
ദ്വാ,സ വൈ മുക്തപാപഃ
ഭുക്ത്വാ ജായാർത്ഥപുത്രാദ്യഭിമതവിഭവാ-
നല്പപുണ്യൈരലഭ്യാൻ
ദേഹാന്തേ മുക്തബന്ധോ ഭവഭയരഹിതം
വിഷ്ണുലോകം പ്രയാതി. 9

14. മറു ആചാരങ്ങൾ.

പകൽസമയത്തു് ഉറങ്ങരുതെന്നാണു് നിശ്ചയം. അതിനാൽ ഭാഗവതം, ഭാരതം, രാമായണം മുതലായ പുരാണങ്ങളും വായിയ്ക്കും. പകലെ 5 മണിയായാൽ കാലുകഴുകി നമസ്കാരം ജപം മുതലായ ഈശ്വരസേവകളും ചെയ്യുന്നവരുണ്ടു്. വൈകുന്നേരത്തെ സന്ധ്യാവന്ദനവും ഭസ്മം കുറിയിടലും കഴിഞ്ഞാൽ പല ഉപാസനകളും ചെയ്യാറുണ്ടു്. അതു് ഓരോരുത്തർ അഭിരുചിയനുസരിച്ചു് ഓരോതരത്തിലായിരിയ്ക്കും. എന്നാൽ ആദ്യം – വാമദേവഃ ഋഷിഃ പംക്തിശ്ഛന്ദഃസദാശിവോരുദ്രോദേവതാ-ഓം നമഃ ശി

വായ—എന്ന പഞ്ചാക്ഷരം (പ്രണവസഹിതം) 108 ഉരു എല്ലാവരും ജപിയ്ക്കും. ആയുസ്സൂക്തവും ജപിയ്ക്കാറുണ്ട്. വൈകുന്നേരത്തെ ദേവകാര്യ്യങ്ങൾക്കു അധികസമയം ഉണ്ടാവില്ല. മിക്കവാറും ഒന്നു്—ഒന്നര മണിക്കൂറിൽ കൂടുതൽ സമയമുണ്ടാവില്ല. അതു കഴിഞ്ഞാൽ അത്താഴമായി. അത്താഴത്തിന്നു് കുടിയ്ക്കുന്നീർ വീഴ്ത്തുമ്പോൾ ആദ്യത്തെ മന്ത്രം—ഋതം ത്വാ സത്യേന പരിഷിഞ്ചാമി എന്നാണു്. മറ്റൊന്നിന്നും ഭേദമില്ല.

രണ്ടു നേരവും ഭക്ഷണം മാത്രമല്ലാതെ, ഇടനേരത്തോ കാലത്തു് ഭക്ഷണത്തിന്നുമുമ്പോ ഒന്നും കഴിയ്ക്കാതിരിയ്ക്കുയാണു് വേണ്ടതു്, അപൂവ്വം വിശിഷ്ടന്മാരിൽ അടുത്ത കാലംവരെ അങ്ങനെ നിഷ്ഠയുള്ളവരുണ്ടായിരുന്നു. ചുരുക്കമായി ഇപ്പോഴും അത്തരക്കാർ ഇല്ലെന്നു് പറഞ്ഞുകൂടാ. ഇടനേരമല്ലാതെ കാലത്തു് ഭക്ഷണത്തിനുമുമ്പു് ഒന്നും കഴിയ്ക്കാത്തവർ വളരെയുണ്ടായിരുന്നു.

എച്ചിൽ:—നാവു്, പല്ലു്, തുപ്പൽ—ഗ്രഹ്യസംപോലും, വായയുടെ ഉൾഭാഗം മുഴുവനും എച്ചിൽ (അശുദ്ധിയുള്ളതു്) ആയിട്ടാണു് നിശ്ചയിച്ചിരിയ്ക്കുന്നതു്. നമ്പൂതിരിമാരുടെ ഇടയിൽ—സവർണ്ണരുടെഇടയിൽ മുഴുവൻതന്നെ—എച്ചിൽ എന്നതിന്റെ അർത്ഥം കേവലം ഭക്ഷണാവശിഷ്ടം എന്നല്ല, വായുടെ ഉള്ളു് എന്നാകുന്നു. അതിനാൽ വായയുടെ ഉൾഭാഗമോ, വായയിൽനിന്നുവരുന്ന തുപ്പൽ മുതലായവയോ തൊടാൻ പാടില്ല. തൊട്ടാൽ കൈ എച്ചിലായി, പിന്നെ കൈ ശുദ്ധിയാവുന്നതിന്നു് കൈ കഴുകണം, അങ്ങനെ കൈ കഴുകാതെ എച്ചിൽക്കൈകൊണ്ടു് ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ—അവ ഇരിയ്ക്കുന്ന പാത്രംപോലും—തൊട്ടാൽ അതും

എച്ചിലായി. പിന്നെ അയാൾക്കു്—ആ എച്ചിലിന്റെ ഉടമസ്ഥനു-മാത്രമെ അതു ഭക്ഷിയ്ക്കാവു; മറ്റാർക്കും പാടില്ല. മറ്റേതെങ്കിലും സാധനങ്ങൾ -കിണ്ടി, കിണ്ണം, കസാല മുണ്ടു് മുതലായ ഏതായാലും ശരി—ഒരാൾക്കു് എടുത്തക്ക വലുപ്പമോ ഭാരമോ ഉള്ളതു് കുളത്തിൽ കൊണ്ടുപോയി മുക്കണം; വലുപ്പം ജാസ്തിയുള്ളവ വെള്ളം വീശ്തി കഴുകണം. നിലത്തോ ചുമരിന്മേലോ മറ്റെവിടെയെങ്കിലുമോ തുപ്പൽ വീഴുക മാത്രമല്ല എച്ചിൽ കൈകൊണ്ടു് തൊട്ടാൽ അവിടേയും ചാണകം കൂട്ടിത്തളിയ്ക്കണം.

കുട്ടികളാണെങ്കിൽ മൂന്നു വയസ്സുവരെ എച്ചിലിന്നശുദ്ധിയില്ലെന്നു് വെച്ചിട്ടുണ്ടു്. മൂന്നിന്നുമേൽ 5 വയസ്സുവരെ അച്ഛനമ്മമാക്കു മാത്രം എച്ചിലില്ല. അതിന്നുമേൽ എച്ചിൽ മുൻപറഞ്ഞപ്രകാരം നിർബ്ബന്ധമായി വർജ്ജിച്ചുവരുന്നു. അതു കാരണം ഒരേ കിണ്ണത്തിൽനിന്നു് ഒന്നിലധികം പേർ ഭക്ഷിയ്ക്കുയില്ല. ബാക്കിയുള്ളതു് കളയുകയല്ലാതെ മറ്റാരും ഉപയോഗിയ്ക്കുയുമരുതു്.

വെള്ളം കുടിയ്ക്കുമ്പോഴും കിണ്ടിയുടെ മൂരൽ വായയിൽ കടത്തി വെള്ളം വലിച്ചെടുക്കുകയാണു് ഇന്നു സാധാരണയായി പലരും ചെയ്തുവരുന്നതു്. ഗ്ലാസുകൊണ്ടാണെങ്കിൽ ചുണ്ടത്തുവെച്ചു് മോന്തികുടിയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇതു രണ്ടും എച്ചിലാക്കികുടിയ്ക്കുകയാകുന്നു. നമ്പൂതിരിമാരാരും (സവർണ്ണർ ആരുംതന്നെ) അങ്ങനെ ചെയ്തിരുന്നില്ല. കിണ്ടിയോ ഗ്ലാസോ ഉയർത്തിപ്പിടിച്ചു് വായിലേയ്ക്കു് വെള്ളം ഒഴിയ്ക്കുകയേ ചെയ്തിരുന്നുള്ള. മിയ്ക്കവരും ചെയ്യുന്നതു് ഇന്നും അങ്ങനെത്തന്നേയാണു് അല്ലാതെ എച്ചിലാക്കികുടിച്ചാൽ ആ പാത്രം മുക്കി ശുദ്ധമാക്കിയല്ലാതെ മറ്റാരും അ

തിൽ വെള്ളം എടുത്തു കുടിയ്ക്കുകയില്ല. എന്നാൽ ഇതര ന്മാരാണെങ്കിൽ എച്ചിലാക്കിക്കുടിച്ച പാത്രംകൊണ്ടുതന്നെ പലരും കുടിയ്ക്കുന്നു. അതു വളരെ ചീത്തയായ ഒരു സമ്പ്രദായമാണു്. കാപ്പിക്കുബ്ബുകളിലും മറും പലരും വന്നുകേറുന്നു. അവരിൽ രോഗികളും വായയ്ക്കു് ദുർഗ്ഗന്ധം മുതലായതുള്ളവരുമുണ്ടാകും. ഒരേ പാത്രംകൊണ്ടുതന്നെ ഒരാൾ കുടിച്ചശേഷം വേണ്ടതുപോലെ കഴുകി വൃത്തിയാക്കാതെ മറുള്ളവരും കുടിയ്ക്കുന്നു. ആരും ഉയർത്തി കുടിയ്ക്കുന്നില്ല; എല്ലാവരും മോന്തിത്തന്നെ കുടിയ്ക്കുയും ചെയ്യുന്നു.

നമ്പൂതിരിമാർക്കു് ഒരാൾ മോന്തിക്കുടിച്ച പാത്രമാണെങ്കിൽ കഴുകി വെടുപ്പാക്കാതെ അതു ഉപയോഗിയ്ക്കുന്നതിൽ കേവലം അശുദ്ധി മാത്രമല്ല വെറുപ്പും അറപ്പും കൂടിയുണ്ടു്. കൈവിരൽ, കുടക്കാൽ മുതലായതു് വെറുതെ കുടിയ്ക്കുക ഇത്യാദികളെല്ലാം വളരെ ചീത്തയായ സമ്പ്രദായമാണു്. നമ്പൂതിരിമാരുടെ ഇടയിൽ അതൊന്നും തീരെ ഉണ്ടായിരുന്നില്ല. ഇന്നും ഒട്ടുമുക്കാലും ഇല്ലെന്നതന്നെ പറയാം. എന്നാൽ ചെറുപ്പക്കാരുടെ ഇടയിൽ അതിന്നു് കുറവു വന്നുതുടങ്ങിയിട്ടുണ്ടെന്നു് വ്യസനസമേതം പറയേണ്ടിയിരിയ്ക്കുന്നു.

ഊണല്ലാതെ ഇടനേരം വല്ലതും തിന്നുകയാണെങ്കിൽ കൈ കൊണ്ടെടുത്തു് കടിച്ചു് എച്ചിലാക്കുകയില്ല, ഉയർത്തിത്തിന്നും. ഒന്നായി തിന്നുവാൻ സാധിയ്ക്കാത്ത വിധത്തിൽ വലിപ്പമുള്ള സാധനങ്ങളാണെങ്കിൽ മുൻകൂട്ടി മുറിച്ചു ചെറുതാക്കിവെച്ചേ തിന്നുകയുള്ളു. ഉദാഹരണമായി പറയുകയാണെങ്കിൽ മാമ്പഴം പൂണ്ടുതിന്നുകയല്ലാതെ കടിച്ചു് ഈമ്പിത്തിന്നുക പതിവില്ല. എച്ചിലാക്കിത്തിന്നണ

മെങ്കിൽ കുടിയ്ക്കുനീർ വീഴ്ത്തി പ്രാണാഹുതി ചെയ്തിട്ടുവേണ മെന്നാണു് നിശ്ചയം. അങ്ങനെയല്ലാതെ ചെയ്തിരുന്നതുമില്ല.

പൊതുവെ പഴയ നടവടികളോടെല്ലാം ഇന്നു് ഒരു വെറുപ്പുകാണുന്നുണ്ടു്. നല്ല ഭാഗങ്ങൾ അവയിൽ പലതുമുണ്ടെന്നു് ധരിയ്ക്കുയും അവയെ സ്വീകരിയ്ക്കുയും ചെയ്യാതിരിയ്ക്കുന്നതു് കഷ്ടമാണു്. ഇവയിൽ പലതും ഇന്നത്തെ ജീവിതസമ്പ്രദായത്തിൽ അനുഷ്ഠിയ്ക്കാൻ പ്രയാസമായേയ്ക്കുമെന്നുള്ളതു് വാസ്തവമാണു്. എങ്കിലും സാധിയ്ക്കുന്നേടത്തോളം ആചരിയ്ക്കുന്നതിന്നു് എന്താണു് വിരോധം? ഈ നല്ല കായ്ക്കുങ്ങളിൽ അവജ്ഞയുംകൂടിയുണ്ടായാൽ കഷ്ടമല്ലേ? അതിനാൽ ഈ വക ആചാരങ്ങളുടെ ഗുണദോഷങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുകയും, കഴിയുന്നിടത്തോളം ഓരോരുത്തരും ആചരിയ്ക്കുകയും വേണ്ടതാണെന്നു് പ്രസ്താവിയ്ക്കുന്നു.

സമാപ്തം.